



\* श्री: \*

# योगसमाचारमंगल

जिसका

संजी मोलोजाल मास्टर  
बोम्बेका.

डाक्टर गोविन्दप्रसाद भागव

ने

अपने अनुभवानुसार हिन्दीभाषामें निर्माण किया

हममें.

राजयोग, हठयोग, स्वरोदयसार स्वास्थ्य-  
रक्षाके सम्पूर्ण नियम ब्रह्मज्ञानमाधन, विधिमाहित  
उक्त विषयोको उत्तम प्रकारबहुत सुगमतासे सिद्धकिया  
है जिससे सर्वसाधारण पाठकोको लाभ पहुंचे।

प्रथमवार { सम्भव १.६६४ विक्रममें { मूल्य १. ) रुपैया  
जिल्द-२५००

बालचन्द्र यन्त्रालय जयपुर राजपूताना

मेंछपा

इस पुस्तकका पुनर्मुद्रणाधिकार रचयितने  
स्वाधीन रक्ताहै।

REGISTERED UNDER

ACT XX OF 1947







# सूचीपत्र ।

| नम्बर | विषय                                    | पत्र | नम्बर | विषय                                 | पत्र |
|-------|---|------|-------|--------------------------------------|------|
| १     | स्वरसाधन                                | १    | १६    | स्वात्मभेद                           | ७६   |
| २     | स्वरसाधन रोगकी<br>हालतमें               | १३   | १७    | माथ अंपानका ज्ञान                    | ८०   |
| ३     | नित्य अभ्यासरीति                        | २३   | १८    | शब्दवर्णन                            | ८४   |
| ४     | मार्थनाविधि                             | २६   | १९    | पडुपाधिवर्णन                         | ८७   |
| ५     | जीवका वर्णन                             | २६   | २०    | सप्तसमुद्र वर्णन                     | ९०   |
| ६     | घन्धन और मोक्ष                          | ३२   | २१    | नरक वर्णन                            | ९४   |
| ७     | नाडोवर्णन                               | ३५   | २२    | पद्मकवर्णन                           | ९७   |
| ८     | तन्त्रदर्शन                             | ४०   | २३    | जपविधान                              | १०२  |
| ९     | तत्त्वकी पहिचान                         | ४४   | २४    | अनहद ज्ञान                           | १०३  |
| १०    | शरीरज्ञान                               | ५६   | २५    | ज्ञानचर्चा                           | १०७  |
| ११    | गर्भव्यवस्था वर्णन                      | ६१   |       | (१) पिंडज्ञान                        | १०८  |
| १२    | शरीरव्यवस्थावर्णन                       | ६५   |       | (२) ब्रह्मज्ञानतथा<br>तारामंडल वर्णन | ११२  |
| १३    | मायावायुके स्थान<br>तथास्वर्गलोकवर्णन   | ७०   |       | (३) कालज्ञान                         | ११७  |
| १४    | अंपानवायुके स्थान<br>तथा मृत्युलोकवर्णन | ७२   | २६    | (४) ईश्वरज्ञान                       | ११६  |
| १५    | नाडीभेद                                 | ७६   | २७    | स्वरोदय सार                          | १३५  |
|       |   |      | २८    | राजयोग वर्णन                         | १५६  |
|       |   |      |       | हठयोग वर्णन                          | १६१  |



✽ श्रीगणेशाय नमः ✽

## अथ योगसमाचारसंग्रह

---

योगका सार इस पतलत्रयेके आदमी अपनी भुनको छोड़कर सच और झूठमें परीक्षा करके अपने सीधे रस्तेको जानने पामुनी बोल चाल में तयार करके लिखा जाता है। औरके आदमी अपने धर्मको पिछान सके वा योग्यतासे अपनी उमर ईश्वर अनुरागमें प्रसन्नतासे व्यतीत करके परब्रह्म में अपने विचारको लीन करवाने जीवन्मुक्त होजावे। इसलिये सारे गूढ़ अर्थोंको बिलकुल सरल करदिया है। जा वार्त्ता इस पुस्तकमें लिखी गई है उसमें सत्पुरुष अपने शान्तस्वभावसे जहां भूलहो वहां सुधारलें और मकट करें।

डाक्टर गोविन्दप्रसाद भार्गव मुकाम जयपुर

राजपूताना तारीख १८ अप्रैल सन् १९०६ ई०

सुताधिक वैसाखकृष्ण १० संवत् १९६३ विक्रमीय बुधवार।





\* श्री: \*

## → योगसमाचारसंग्रह ←

### पहिला प्रकरण स्वरसाधन ।

जो मनुष्य दिनको चन्द्रस्वर रात्रिको सूर्यस्वर ऐसे दिन और रात्रिभर स्वप्ने वह हमेशा तन्दुरुस्त रहेगा । कारण यह है के दिनमें सूर्यके प्रकाशमें जो अग्नि शरीरमें बढ़ती है वह चंद्रमा स्वर रहनेसे शान्त होती है । इसी तरह रात्रिमें सूर्यस्वरके रहनेसे चन्द्रमासे उत्पन्न हुआ शीत निवारण होता है । ऐसे अभ्यासोंके शरीरमें कान्ति विशेष होती है ऐसा आदमी शान्त चित्तवाला अजित और सब लोगोंमें पूज्य होता है । इस अभ्याससे जलतत्व और पृथ्वीतत्व ज्यादा रहता है । भूख प्यासकी बाधा कम होजाती है । जितने ज्यादा दिन तक ऐसा अभ्यास रहेगा उतनी ही शक्ति बढ़ती रहेगी । इसका उलटा होनेसे बीमारी पैदा होगी और मृत्यु जल्द होगी । रोगके नाम बताते हैं सो समझ लें । फुन्सी वाले बुखार, होलदिल, मोती-जरा, पेचिश, पसलीरोग, सोमरोग याने तपेदिक, उन्माद याने मालीखोलिया, और लकवा याने किसी अंगका बेकार होजाना ।

तरकीब स्वरसाधनकी यह है कि एकान्तमें बैठा रहे ज्यादा बोले नहीं ज्यादा खाय नहीं स्वरपै ध्यान रखै अगर दिन भर चन्द्रमा और रात्रिभर सूर्य न रहे तो जितने ज्यादा समय तक रहे सोही अच्छा है । आकाशतत्व और सुपुम्रा स्वरको पूरा निगाह रखै इसमें गफलत होनेसे स्वर बदल जाता है । जितनी देर दहणा स्वर रहता है उतनी ही देर बांया एक दूसरेके कमोवेश होनेसे आदमी रोगी होजाता है । जिस स्वरको देरतक रखना हो उसी तरफ ध्यानसे अथवा नाड़ीके ऊपर दबाव पहुँचानेसे या करवट बदलनेसे रोके रखै । लेकिन जब पूरे तौरसे बदल जावे तो फिर उसके वेगको रोके नहीं क्योंकि पूरा वेग ( बल या जोर ) रोके से रुक नहीं सकता । सिर्फ सुपुम्राहीके योगमें यह क्रिया उत्तम रहती है । अक्सर आदमियोंकी यह आदत है के अपने कार्यके साधनेके वास्ते दाहिनेसे बांये और बांये से दाहिने पलट लेते हैं पर पूर्णगतिमें उनकी यह कार-स्वाइ फिजूल है । इससे शरीरमें रोग उत्पन्न होता है फे-फड़ा और दिल बहुत कमजोर हो जाते हैं, पूर्णगतिसे मतलब जल और पृथ्वीतत्व है चाहे कोई स्वरहो । ( दूस-रा कायदा ) एक स्वरको देर तक रखनेका यह है के रा-त्रिकी जितना सूर्यस्वर चलेगा उतनीही देर दिनको चन्द्रस्वर चलेगा इसलिये आसान तरकीब यह है के रात्रिमें हमेशा बाँई करवट सोवे और दिनमें कभी भी बाँई करवटलेनेकी इच्छा आपसे न करे । लाचारीमें दोष नहीं सब प्रकारके

ज्वरकी हालतमें दिन भर अगर होसके तो दाहनी करवट लेटा रहै इससे ज्वर ( बुखार ) उतर जाता है, लेकिन उस आदमीका पेट याने( उदर)मल मूत्रसे साफ होना चाहिये । जिन लोगोंको दिलकी बीमारी है उनको यह सब साधन शुरूसे पूछ कर करना चाहिये । स्वर चलते फिरते दौड़ते कसरतके समय अपने आप बदलता रहता है इसलिये अभ्यासीको हमेशा धीरे चलनेका रफ्त रखना चाहिये क्यों के अगर स्वरका पूरा वेग है तो धीरे चलनेसे स्वरमें पलटाव नहीं होगा । बारंवार करवट बदलनेसे या दौड़नेसे सुषुम्ना पैदा होगी, छोटे बच्चोंमें बहालत तन्दुरस्ती और जवानोंमें बीमारीकी हालतमें सुषुम्ना दिन और रात्रिभरमें १२० एकसौ बीस बार तक होजाती है । जवान आदमीमें यह स्वर चार घड़ी तक बारी बारीसे रहते हैं । अगर आकाशतत्वको शामिल करैतो हर एक स्वर एक मुहूर्त तक याने पांच घड़ी तक रहता है । महनत करने वाले आदमियोंमें ( मजदूर लोग ) और अभ्यासी में स्वरके समयका प्रमाण नहीं है ।

**सवाल—**स्वर क्या है पूरक और रेचक क्या है ?

**जवाब—**स्वर जिन्दगी याने जीवन है । स्वास लेने और बाहर छोड़ने का काम स्वर कहलाता है । जब स्वास भीतर को चले उस को पूरक और जब नाकके बाहर आवै उसको रेचक कहते हैं । रेचकको भाषामें उसास बोलते हैं ।

**सवाल—**स्वर्क की पैदायश कैसे हुई दाहिना बांया स्वर क्या है ?

**जवाब—**यह क्रिया स्वयं याने कुदरती है । जब बच्चा पैदा होता है तो धरती के चौगिर्द वाली हवा का दवाव उसके शरीर के सब तरफ होता है उस समय बच्चे के मुँह और नाक के रस्ते हवा फेफड़ों में भरती है । लेकिन यह शरीर के अंदर गई हुई हवा फेफड़ों की लचकीली ( याने मुड़ने वाली मुलायम ) तासीर याने गुण होनेसे अपने आप बाहर आजाती है । लगातार अंदर बाहर आने जाने से यह क्रिया शरीर में स्थापित होती है । हवा का दवाव शरीर के अंदर पहुँचने से पहले बच्चे के शरीर में भी रुधिर का संचार होते रहने के सबब हवा का दवाव अंदर मौजूद पाता है इसलिये सिर्फ बाहर भीतर का संबन्ध ही होना जरूरी था । बच्चे का रोना और उसके पैदा होने के पीछे स्वास का लेना स्वयं सिद्ध है । याने प्रकृति अनुकूल है बेशक अगर रुधिर का संचार बालक के शरीर में उत्पत्ति समय मौजूद नहीं है याने वह मुरदा है तो धरती के चौगिर्द व्याप्त हुई हवा का असर उसके फेफड़ों पर अंदर से रोकने वाली शक्तिका अभाव होनेसे याने सुकावले का दवाव न मिलने के सबब कुछ नहीं होगा ।

**सवाल—**नाक के दो सुराख हैं फिर एक तरफ से कभी दोनो सुराखों से हवा की आमद रफ्त क्यों है ? ।

जवाब—नाकके दाहिनी तरफसे जब स्वास आता जाता है तो उसको दाहिना स्वर या सूर्यस्वर या पुरुष कहते हैं । जब नाकके बाई तरफसे स्वासकी आमद रफ्त होयतो उसको बायां स्वर या चन्द्रस्वर या स्त्री कहते हैं । सृष्टीमें जितनी चीजें हैं वह कोई एक जगैह स्मिर नहीं हैं मगर इस हालतमें भी जितनी देर कोई एक हिस्सा काम करता है उतनीही समय दूसरा हिस्सा उसी अंगका आराम करता है । इसी तरह बारी बारीसे काम और आराम करते हैं । यह परीक्षा अक्सर करके तो मालुम होजाती है परन्तु बहुतसे पदार्थोंमें यह काररवाई बहुतही कमजोर है जैसे धातु आदि पाषाणमें । चार प्रहर दिन रहता है और चार प्रहर रात । इसीतरह सूर्यस्वर और चन्द्रस्वर शरीरमें बारी बारीसे बराबर समय तक रहते हैं । असलमें दोनोंमेंसे कोईसा लोप याने गायब नहीं होता । जैसे सूर्य और चंद्रका प्रकाश धरतीके गर्दिश याने चकर पर रक्खा गया है । वैसेही स्वर का प्रकाश भी फेफड़े दिल और नाड़ीकी चाल पर रखा गया है । जैसे सूर्यका प्रकाश एक समयमें धरतीके आधे हिस्से पर होता है और उतनीही देरमें दूसरे आधे हिस्से पर चन्द्रमाका । तैसेही शरीरमें जानना । शरीर में फेफड़े दो हैं जो हृदय स्थानमें छातीके दोनो तरफ हैं इनकी बनावट सुराखदार है जैसे इस्पंज याने बादला की तरह । इसमें शक नहीं के जिस हालतमें दाहिना स्वर

चलता है उतनी देर तक दाहिना फेफड़ा ज्यादा काम करता है । और बाँयाँ कम चल्के दाहिने स्वरमें जल और पृथ्वीतत्व होनेकी हालतमें दाहिना फेफड़ा बहुत ज्यादा काम करता है और बाँयाँ बहुत कम । इस तरह बाँये स्वरके योगमें जानना । इसका सबब बताते हैं के जिस अंगका स्वर चलता है उसी अंगके फेफड़ेमें हवा उतनी देर तक विशेष भागमें पहुँचती है और रुधिर भी उसी तरफको उतनी देर तक ज्यादा पहुँचता है । और साफ याने निर्मल होता है । वनिस्वत बाँये अंग के । फिर इसी तरह बाँये स्वरके योगमें बाँये फेफड़े में यही प्रकार क्रिया जानना । दिन भर या बहुत देर तक एकही स्वरका कायम याने ( स्थिर रहना ) फेफड़े की ताकत पर आधार है । मालुम रहेके जितनी देर एक स्वर ज्यादा चलता है उतनी ही देर अब दूसरे को काम देना है । जो कदाचित दूसरेमें पवन प्रवेश न करे तो एक फेफड़े को ज्यादा परिश्रम याने मेहनत करनी होगी जिससे वह बेकार हो जायगा । और दूसरेमें जिसमें हवाका प्रवेश नहीं हुआ है जरूर कोई विकार याने ( खलल ) समझना । स्वरका बदलना जैसे फेफड़ेके ऊपर बताया तैसे ही दिल और नाड़ियों पर जानना । क्योंकि पवनका फैलाव नाड़ियोंके आश्रय है । पूरा सबूत यह है के नाड़ियों पर दबाव पहुँचानेसे स्वर बदल जाता है । नाड़ियों को अंग्रेजीमें आरट्री और फारसीमें शिरयान कहते हैं ।

उड्डयानबन्धमें सुषुम्ना नाड़ी पर आंतिका दबाव पहुंचने से सुषुम्ना स्वर होजाता है । सुषुम्ना नाड़ी शरीरके मध्यमें नाभिसे लेकर कंठ पर्यन्त है । सब नाड़ियोंसे मोटी मेरुदण्डके सामने मेरुसे लगी हुई है और सवा बालिस्त लंबी है इसको अंग्रेजीमें अत्रागटा कहते हैं आम लोग इस नाड़ीको नाभी पर देखा करते हैं । जिसको धरन बोलते हैं । जिस तरफका फेफड़ा खराब होजाता है उसमें वायु भली भांति नहीं जाती उस वक्त तजरबेसे मालुम हो जायगाके उस तरफका स्वर कमजोर और तत्वअग्निको आदि लेकर कोई होगा । सुषुम्नाका प्रकट होना याने सुषुम्ना स्वर जारी होना प्राणायाम और उड्डयान बन्धसे होसक्ता है । लेकिन दौड़ने या पहाड़ पर चढ़नेसे भी यही हाल होजायगा । सबव यह है के बहुतसारी हवा इन हालतोंमें फेफड़ेके अन्दर दाखिल होती है और बहुत जल्द सब नाड़ियोंमें भर जाती है जब उनमें गुंजायश नहीं रहती तो फिर रुधिरसे मिली हुई हवाका धक्का वापिस आता है और दोनो स्वर पूर्ण होजाते हैं जिससे साबित होता है के खूनका दौरा मामूली हालत पर आगया और सब कमजोरी दूर होगई । जब प्राणायामसे सुषुम्ना प्रकट होयतो सम्भ्रना चाहिएके इड़ा पिंगलाका मार्ग मल रहित होगया जैसे पुस्तकमें लिखा गया है के सुषुम्नामें समाधि लगती है सो उड्डयानबन्धमें रुधिरका धक्का उलटा होजाता



है याने वजाय इसके कि रुधिर नीचेके अंगोंमें जावे । सुपुम्मा पर दवाव पहुँचनेसे ऊपर दिलकी तरफ जाता है और संचार बंद होजानेसे गफलत याने समाधि पैदा करता है । शरीरको खेत समझो और उसमें जो न्यारी न्यारी क्यारियाँ रखी जाती है उनको रुधिरकी नाड़ियोंके समान समझो दिलको पानीका होज़ समझो जिससे पानी क्यारियोंमें जायगा । अब जिस हालतमें सब क्यारियाँ पानीसे बिलकुल भरजावेंतो पानीकी धारा ( लहर ) वजाय आगेको चलनेके उलटी होजकी तरफ लोटैगी सोही सुपुम्माका हाल जानना । जब आकाशतत्व वर्त्तता है तो दोनो फेफड़े बराबर काम करते हैं लेकिन जो हवाके जिसका प्रमाण वैधा-हुआ है एक फेफड़ेमें जातीथी वह अब उसके दो बराबर हिस्सेमें बट कर दोनोमें पहुँचीतो इस सबबसे रुधिरका संचार सुस्त होजायगा और रुधिरके साफ होनेमें कम मदद मिलेगीके जिस सुस्तीसे शरीरमें उच्चाट पैदा होजायगा । इसी तरह सुपुम्मा स्वरंकी हालतमें जबके एक तरफ के फेफड़े और नाड़ियोंकी हवा दूसरी ओरके अंगोंमें प्रवेश करनेको है वहभी सिवाय चित्तकी ध्वराहट और शरीरके अन्दर रुधिरके दौरेमें खलल ( विघ्न ) डालनेके और कुछ बात नहीं है ।

यह तबदीली आधामिनटसे कुछ ज्यादा समयमें हुआ करती है लेकिन चलते फिरते दोड़ते समय दशमिनट तक

लगती है। मामूली समय इसका यह है के जितनी देरमें शरीरमें एक भरतवा खूनका दौरा होचुके सुषुम्ना कायम रहती है। प्राणवायुकी जितनी थोड़ी मिकदार फेफड़ोंमें पहुँचेगी उतनाही थका खून याने रुधिरका कमजोर होजायगा क्योंकि उतनाही कम रुधिर नाड़ियोंमें गमन करेगा जब रुधिर गाढ़ा होता है। जैसे खाना खानेके कुछ देर पीछे गिज़ा याने भोजनके जुज़के मिलनेसे तो गोढ़ खूनकी मिकदार फेफड़ोंमें ज्यादा आनेसे फेफड़े भारी होजाते हैं। और हवा की आमद रफ्तमें पूरी सुलायमियत वाली तासीरसे मदद नहीं करसक्ते जिसका नतीजा यह होता है के फेफड़े रुधिरके मैले पदार्थोंको रेचक समय धीरे तोरसे निकाल नहीं सक्ते और वायुके जोर वाले वेगको नहीं सहन करसक्ते। जबतक साग रुधिर इन मैले पदार्थोंसे धीरे धीरे साफ न हो जाय ऊपर लिखी समयमेंही अग्नि और आकाशतत्व बर्ताकरते हैं और जब रुधिर मामूली पतला होता है जैसे बहुत-सारा मिकदार पानी पीनेके एक या आधी घड़ी पीछे तो हवा फेफड़ोंमें खूब जोरसे आती जाती है तब जल और पृथ्वीतत्व रहता है क्योंकि फेफड़े पूरे बलसे काम करते हैं और उन पर मैले रुधिरका बोझ नहीं होता याने इतनी समयमें रुधिरमें मैले पदार्थ मौजूद नहीं होते।

**सवाल ।** क्या सबब है के दाहिने स्वरमें क्रूरता और तेजी है और बांयेमें शान्ति है ?

**जवाब—**दाहिने अंगमें दाहिना फेफड़ा बांयेसे बड़ा है इसलिये उसमें वनिस्वत बाईं तरफके फेफड़ेके रुधिर और हवाकी ज्यादा मिकदार रहती है। (२) दाहिने अंगमें जिगर है जिसमें बहुतसारी मिकदार वरीदी खून याने मेले काले रंगके खूनकी रहती है और इसी जगह अन्नके सारे पदार्थ रसकी सूरतमें होते हैं और उनहीका रुधिर वनता है इस किस्पकी तबदीलीमें हरास्तकी ज्यादाती हुआ करती है सो जानना । (३) शरीरकी मामूली काररवाईमें याने तमाम व्यवहारमें दाहिना अंग बहुत इस्तेमालमें आता है इस सबवसे इस अंगमें खून और हरास्तकी ज्यादाती रहती है । और जैसे दाहिने स्वरको क्रूर कहा है वैसेही बलवान भी सो दाहिना अंग वनिसवत बांये अंगके बलावन है और सबको प्रगट है। शरीरके बांये अंगमें ऊपर लिखे सुताविक कोई काररवाई नहीं होती इसलिये शान्त बतलाया । और यही अंग कम काममें आनेके सबवसे कमजोर है । जिगर को यकृत और कलेजा कहते हैं इसको अग्निका कोठा और सूर्यलोक कहते हैं । जैसे सूर्य अपनी किरणों द्वारा सब पदार्थोंके जुजु याने अंशको खेंचता है तैसेही जिगर अन्न याने गिज्ञा के सारे जुज्जोंको पित्तके जूरिये हल् करता है और रुधिर में शामिल करता है । चन्द्रमा या चन्द्रलोकसे मतलब पकाशय याने मैदा है जिसमें अन्न खाते ही पड़ता रहता है और पचता रहता है । और जैसे चन्द्रमामें जलके खें-

बनेकी शक्ति है तैसेही मेदेमें तमाम अर्क ( गिज्ञाका पतला जुज ) और पानीके शोषलेने और रुधिरमें शामिल करनेकी सामर्थ्य है । तमाम किस्मके अर्क और पानी प्रकाशयकी बहुत बारीक रुधिरकी नाड़ियोंसे शोषा जाता है । जिनको अंग्रेजीमें कैपिलरी और योगशास्त्र में सरस्वती और कोइ लोग नागिनी कहते हैं । मेदेकोही जलका कोठा या भंडार कहते हैं । क्योंकि इसीके आश्रय सारे शरीरमें जल फैलता है जैसे सूर्य चन्द्रका उजाला याने प्रकाश मृत्युलोकमें है । तैसेही उदर याने मृत्युलोक में जिगर और मेदेकाही सब खेल है ।

**सवाल—**अगर किसीके नाकके दोनो सुराखोंसे हवाकी आमद रफ्त याने स्वासका आना जाना बंद होजावे या दोनो या एक फेफड़ा खराब होजावे तो स्वरकी क्या हालत होगी ?

**जवाब—**दोनो सुराख दो हालतोंमें बंद होजाते हैं जैसे नाककी बीमारी होना या तालूमें या कंठमें छेद का होजाना जिसमें हवा मुँह और नाक दोनोसे संबन्ध करलेती है । याने दोनोका ऐकही रास्ता हो जाता है तो आदमी नाक या मुँहसे स्वास लेकर जीता रहसक्ता है परन्तु जब हवाकी नाली रुकजावे या दोनों फेफड़े ठोस होजावें और उनमें हवा न जासके तो बहुतही शीघ्र मृत्यु होजाती है ।

जैसे आदमीकी मौतके समय फेफड़ेके वे ह्रस्वत होजानेसे प्राणवायुके द्वार बंद होजाते हैं याने इडा पिंगला सुषुम्ना स्वर नहीं चलते और सिर्फ मुंहसेही स्वास आता जाता है तो चारघड़ीके अन्दर मौत हो जाती है। जब दोनो फेफड़ेके थोड़े थोड़े हिस्से खराब होजाते हैं तो वायु अग्नि अथवा आकाश कोई ऐसे तत्वकी चाल रहेगी और कुछ दिनों ऐसेही बराबर होते रहनेसे मौत होजायगी जैसे फेफड़ेके सोजिश याने उसके सूजन की बीमारीमें जिसको अंग्रेजीमें निमोनिया कहते हैं। ऐसाही हाल क्षयीरोगमें दोनों फेफड़ोंका होता है। फेफड़े जितने ज्यादा ओस होजायंगे या गलजायंगे उतनीही कम वायु उनमें प्रवेश करेगी। क्योंकि सिर्फ तन्दुरस्त हिस्सोंमें जायगी तो फिर उसी अनुमानसे स्वर और तत्व कमजोर वरतेंगे। अगर नाकका कोई एक सूराख बिलकुल बंद होजावे या कोई एक फेफड़ा बिलकुल खराब होजावे तो दूसरी तरफ वालेसे कारगरवाई ज़िन्दगीकी-जारी रहेगी परन्तु थोड़े दिनों तक। क्योंकि एकही फेफड़े पर सारे शरीरका निर्वाह होना मुश्किल बात है। काय-दा है के जब कभी शरीरका एक अंग निकम्मा होजाता है तो दूसरा उसके काम और आहारका मालिक होता है परन्तु जो पूरा काम न देसकेतो धीरे धीरे शरीर कृश याने ( दुबला ) होकर नाशकूँ प्राप्त होता है।

**सुवाल—**सूर्य और चन्द्रकी कला और उनकी शक्ति या-

ने सामर्थ्यसे क्या समझना चाहिये ?

**जवाब—**जब पकाशय याने मेदा अन्नसे भरा हुआ होता है उस समय सूर्य याने जिगरको ज्यादा काम करना होता है याने पित्त पैदा करना इस हालतमें जिगरको पूर्ण तेजस्वी सूर्य जानना जैसे मध्याह्न समयका होता है इसीतरह पर पकाशयकी खाली और भरी हुई हालतको पहचानना । याने पकाशयकी अन्नसे भरी हुई हालतको कला हीन अमावास्याके चन्द्रमाकी तरह जानना । जैसे पूर्णमासीको समुद्रमें जुवारभाठा आता है याने उस रोज चन्द्रमामें जलके खँचनेकी पूरी सामर्थ्य होती है । तैसे ही खाली मेदाभी पूरी ताकतमें पानी को बहुत जल्द शोषता है । बुद्धिसे सारी क्रिया जिगर और मेदेकी सूर्य और चन्द्रमासे अनुमान कर सक्ते हैं क्योंकि सारी तासीर एक दूसरेसे आपसमें मिलती है ।

**दूसरा प्रकरण स्वरसाधन रोगकी हालतमें ।**

आदमी हमेशा तंदुरुस्त नहीं रहसकता । मुल्ककी आवश्यकता और खान पान या जगत् सम्बाधी कार्यमें अनुचित क्रिया होनेसे शरीरको बाधा होजायाकरती है । सबसे बड़ी जरूरी बात आदमीके लिये जो जिन्दगी कायम रखनेकी है वह यह है के वीर्यकी रक्षा करे इस के सिवाय हमेशा ( सर्वदा ) उत्तम निर्मल जल और उत्तम आहार ( महन्तसे कमाई हुई और सबे व्योहारसे

पैदाकी हुई रोटी मुराद है ) ग्रहण करे याने ऐसी रोटी खाये हमेशा हवादार खुली स्वच्छ जगहमें रहे । तर गर्भ मुल्कमें रहने वाला आदमी मलीन और रोगी हो जाता है । वीर्यकी रक्षाके लिये साधन बताते हैं । जवान आदमी को तन्दुरुस्त हालतमें एक महीनामें एक मस्तबा स्त्रीसंग करनेसे कोई बाधा नहीं होसक्ती । गृहस्थ धर्म और गरम मुल्कमें रहने वालेको अगर वह तन्दुरुस्त हैं तो गरमीके मौसममें हर पन्द्रहवें दिन बरसातमें हर हफ्ते एक मस्तबा ऐसेही सरद मौसममें स्त्रीसंगसे कोई नुकसान नहीं होसक्ता । अगर पुरुषसे पुरुष या स्त्री से स्त्री आपसमें भोग विलास करें तो नपुंसकता पैदा होती है । और शरीरका बल क्षीण और बुद्धि विगड़ जाती है । और बदनके सारे हिस्से रोगी होजाते हैं । इसी प्रकार जो स्त्रीसंग समय पुरुष और स्त्रीका एकही स्वर होयतो येही नुकसान पैदा होता है । और जो पुरुष मैथुन समयके पीछे परिश्रमके काम अथवा दिमागी महनत करते हैं या खेत बगवातों को विचारते हैं या जल पीते हैं अथवा पेशाबने खानेकी हाजतके समय स्त्रीसंग करते हैं उन सबका इसी तरहका हाल होता है जो पुरुष निर्बल तत्व याने अग्नि आकाश अथवा वायुमें स्त्रीसंग करते हैं वो भी नपुंसक होजाते हैं । अगर किसी पुरुषका भोगके आदिमें कोई सा स्वर है जो वीर्य पतन समय नहीं है तो इस तरहसे स्वर बदलनेसे गर्भ स्थिति नहीं होगी ।

आदिसे अंत तक पुरुषका एकही स्वर रहना स्त्रीके गर्भधारण करनेके वास्ते निहायतही जरूरी बात है । औरतके स्वर और तत्वों पर गर्भ धारण होनेकी व्यवस्था सन्ततिकी प्रकृति पर याने स्वभाव पर अंतर डालती है । हमेशा स्त्रीका स्वर पुरुषसे उलटा होना चाहिये । रजस्वला होनेके पांच दिन पश्चात्से सोलह दिन तक स्त्री गर्भको धारण करती है । औरतके वीर्य रजस्वला धर्म होनेके दिनोंमें उसके अंडकोपसे बाहर निकल कर गर्भाशयमें आजाता है जहां रज और वीर्यका मेल होता है । औरतके अंडकोपको अंग्रेजीमें ओवरी और गर्भाशयको यूट्रस और रजको ओवम् कहते हैं । मरदके वीर्यको इसपरमेणोजुवा कहते हैं । जो पुरुष रातके पिछले प्रहरमें स्त्रीसे भोग करते हैं अथवा रोजक समय आरंभ करते हैं वोभी नपुंसकताको प्राप्त होते हैं । अन्नविकार और जलविकारके वास्ते गृहस्थी को यह क्रिया बतति है के हमेशा छोटी जवाहर्ड का चूर्ण सीधा नमक मिलाकर रात्रि समय ठंडे जलके साथ सेवन करे नमक हर्डका बारवां भाग (हिस्सा) होना चाहिये और जवान आदमीके लिये प्रमाण याने चार माशा से बारह माशा तक होना चाहिये । तमाम पतली दवाई पतली आहार हमेशा बायें स्वरमें लेना चाहिये । सुषुप्ता और आकाशतत्वमें कभी कोई वस्तु ग्रहण न करें क्योंकि के उस समय शरीरमें खूनका दौरा बहुत सुस्त हो



ताहै । पसीना लाने और थूक पैदा करने वाली चीजें बांये स्वरमें और तमाम क्रूर आहार याने गरिष्ठ भोजन और क्रूर दवाइयां जैसे धातु उपधातु आदिक नशालाने वाली और जहरीली दवाइयां दाहिने स्वरमें फलदायक हैं । अगर पतली वस्तु या सूंघनेकी चीजें बांयें स्वरमें इस्तेमाल होंगी तो निहायतही जल्दी शरीर और खयालिकी ताकत पर असर पहुँचेगा । छुस्दा और मसाना याने मूत्राशयके रोगमें बांयें स्वरमें इसी तरह जिगर मेदावा आंतकी बीमारीमें दहना स्वर साधना उत्तम है । कठिन रोगीका इलाज दाहिने स्वरमें । और बहुत दिनों के रोगीका इलाज बांये स्वरमें आरंभ करे । कोई काम दुनियादारीका बल्के बैठना उठनातकभी रेचकमें आरंभ नहीं होना चाहिये । देहीके सुखके कारण जितनी वस्तु हैं उनका ग्रहण करना या कोई लाभकारी काम आकाश और सुषुम्नाके योगमें नहीं होना चाहिये । तमाम प्रकारके कामोंमें पूरकसे आरंभ करना बल्के किसी कामके लिये इरादा याने इच्छातकभी पूरकमें होना उत्तम साधन है । अलवत्ता आकाशतत्वमें रेचक समय जो आप (याने सराप और बद्बुवा) दिया जावेतौ वह निश्चय असर करती है । अक्सर लोग क्रोधकी हालतमें बड़बड़ा कर खोटे बचन बोलते हैं सो हमेशा पूरकके संग होसक्ता है । इसलिये उन बचनोंका असर नहीं होता । अगर रेचक संग मुख खोलके जैसे लवज हाय

के साथ रेचकका शुमार है। लाचारीमें सोटा वचन निकले वह निश्चय आप जानों। हमेशा जो आशीर्वाद-स्मरणसे पूरक समय जल पृथ्वीतत्त्वमें दिया जाय वह निश्चय आशीर्वाद है। कभी कभी स्मरणसे आप और वचनसे आशीर्वाद सच्चा होजानेका खबब यह है के ऊपर लिखे तत्व मौजूद होते हैं और कोई कारण नहीं है।

**सवाल—**क्या बीमारीके उत्पन्न होनेकी हालतमें स्वरके आश्रय कुछ तबदीली रोगमें पैदा होसक्ती है या सिर्फ दवाई और पथ्यके भोजनसे रोग हटसक्ते हैं?

**जवाब—**शरीरकी हालत और चित्तकी हालत जुदे जुदे समयमें न्यारी न्यारी होती है जिसे प्यासके समय दिलपे धबराहट और भोजनके पीछे आलस्यका आना पेशाव पाखानेकी हाजतके वरुत चित्तमें उच्चाट होता है। ऐसेही तरह तरहके तत्वोंकी हालतमें चित्तकी वृत्ति इकसार नहीं होती है इसी सबबसे शरीर और आत्मा पर न्यारी न्यारी किस्मका अकूस (याने प्रतिबिम्ब) पड़ता है। और इसी सबबसे सारे कामोंका जुदा २ नतीजा समय अनुसार निकलता है। दवा और आहारही रोग के निवारणके लिये जरूरी है। और कोई साधन इनकी बराबरी नहीं करसक्ते हैं।

**सवाल—**क्या सिर्फ स्वरसाधनसे रोगघट सक्ता है?

**जवाब—**बेशक आहिस्ता आहिस्ता शरीरकी व्यवस्था असली हालतमें आसक्ती है अगर ऊपर लिखे सुवाफिक स्वर साधन किया जाय।

**सवाल—**पूरकमें आरंभ करनेसे क्या फायदा है और रेचकसे क्या नुकसान ?

**जवाब—**जब स्वर भीतरको जाता है तो उस वक्त शरीर में उमंग पैदा होती है और यही कारण सारे कामोंका अच्छा नतीजा पैदा होनेका है। रेचक समय शरीरकी श्रद्धा घटजाती है इसलिये उसके बराखिलाफ होता है याने कोई काम इच्छा अनुसार पूरा नहीं होता। पूरक पक्का इरादा जाहिर करता है और रेचक कमहिम्मती और कमजोरी खयालातका सबूत है।

**सवाल—**क्या जरूरत है के सकील याने सख्त गिज्ञा इसीतरह चटनी जैसी मुलाइम पदार्थ दाहिने स्वरके योग में खाये जावें और सिर्फ पतले पदार्थ बायें स्वरके योग में इससे क्या नफा और क्या नुकसान है ?

**जवाब—**पतले पदार्थ मेदेकी नाड़ियोंसे सोखे जाते हैं याने कैपिलरीजसे। और इसलिये इसी जगहसे खूनमें घुल कर शरीरसे मूत्रद्वारा निकल जाते हैं। कुछ हिस्सा पसीनेके रस्तेसे बाकी और कई रस्तेसे शरीरसे जुदा होते हैं सकील गिज्ञाके सुवाफिक

इनमें जिगर वगैरहके अंदर कुछ तबदीली नहीं होती न इनसे मल यानी फुजला बनता है पतली वस्तु उसे कहते हैं जिसमें ज्यादा हिस्सा पानीका है ऊपर लिखे मुताबिक पतली चीजोंके पचानेके लिये बहुत कम समय और हरास्तकी जरूरत है इसलिये बांये स्वरमें लेना उत्तम है । अगर दाहिनेमें खाये जायेंतो तत्त तवे पर बूंद डालनेकासा हाल होगा याने खूनके उमदा जुज़को जलाकर खूनको गाढ़ा और मैला बनावेंगे । सकील भोजन पेटमें तीन घंटेसे लेकर आठ घंटेके अंदर पचता है पीछे छोटी और बड़ी आंतोंमें पित्त और आंतके रसके संग पचता रहना है सो इन सारी क्रियामें चौबीस ( २४ ) घंटे लगते हैं इसी लिये हिन्दूलोग दिन रातमें सिर्फ एकही मर्तबा खाना खाते हैं के जब तक पुराना न पच जावे दुबारा आहार खाना बद्धजमी और पेटमें वायू पैदा करता है शरीरमें पानीके पचने और फैलनेका प्रमाण यह है के अगर दोसर पानी मुहके रस्ते जायतो पेटमें दो घड़ीके अन्दर जज्व होकर पेशाब और पसीना बन सकता है इसी तरह अगर योगी एक सेर पानी १०० दरजा फैन-हार्ड थर्मामेटर वाला जिसमें १ माशा नमक मिला हुआ हो गुदाके रस्ते चढ़ाकर एक घड़ीके अंदर पचा जावे याने इस पानीका पेशाब और पसीना बनजावेतो ऐसे साधुको हठमतकी शुद्ध क्रिया वाला जानना । ऊपर लिखी दोनों तरहकी काररवाई उसी हालतमें होसक्ती है-

जब सारा पेट मल मूत्रसे बिलकुल खाली हो ।

**सवाल—**भूक प्यास क्या है और किस तरह पर जाहिर होती है ?

**जवाब—**जब सकील हिस्से खूनमें कम होजाते हैं और मेदमें गिजा मौजूद नहीं होतीतो उसके खाली होनेकी इत्तला दिमाग याने मेदमें आसाव यानी तन्तुके जरिये पहुंचती है और इच्छा भोजन पानेकी उत्पन्न होती है जिसको भूक कहते हैं । इसी तरह जब खूनके सकील मादे ज्यादा होजाते हैं और पतले कमती उस वक्त जो स्वादिष्ट पैदा होती है वह प्यास है जब खूनके सारे जुड़ तन्दुरस्त हालतके सुताविक होते हैं और शरीरका रुधिर बिलकुल निर्मल होता है उस वक्त अन्न और जलकी जरूरत नहीं होती और न आलस्य होता है ऐसी हालतों में जल पृथ्वी वर्ता करते हैं और रुधिर शुद्ध कहाता है चित्त साबधान होता है शुद्ध शंकल्पकी प्राप्ती होती है याने उस समय अच्छे कामोंकी तरफ तबीयत लगी रहती है और उस समय जो काम किया जाय वह लाभकारी होता है अगर भोजन की इच्छा मेदमें गिजा मौजूद होनेके वक्त पैदाहो या बार बार प्यास लगे या आदमी जबरदस्ती बार बार ऐसा करतो बीमारीकी पैदायशकी जड़ समझना चाहिये जिस वक्त खाना मेदमें मौजूद होता है उस वक्ततक अगर पानी या और कोई पतली वस्तु ज्यादा मिकदारमें पीजावतो बदनहमी पैदा करेगी

जैसे कढ़ाईमें चीज पक रही है और करीब तयार हो चुकी है जिसको लुगदीकी सूरतमें बनना है फिर अगर इस वक्तमें उसके अन्दर पानी बगैरह डाला जावे तो लुगदी बननेमें देर लगेगी सोही हज्जिमेका हाल जानना बरखिजाफ इसके अगर उसमें खाना पक चुका बजके उस मेंसे बाहर निकाल लिया गया होतौ पानी डालनेसे कढ़ाई धुल कर साफ होजायगी या उसमें कुछ पदार्थ चिपटा हुआ रहभी गया होगातो वहभी जुदा होजायगा यही हाल मेदेका है । जो आदमी मेदेमें गिज़ा हज्जम होनेके पीछे पानी पीते हैं वह हमेशा तन्दुरस्त रहते हैं और पचानेकी ताकत उनके मेदेमें सुवाफिर दस्तूर बनी रहती है और जो आदमी मेदेमें खाना पच चुकनेके पीछे बांये स्वरमें जल पीते हैं तो वह बहुतही जल्द खूनमें पचता और उसको बिलकुल साफ बना देता है । खूनको मामूली हरास्त वाला और उसके खराब पदार्थ बहाकर गुरदों और पसीनोके रस्ते निकाल देता है ।

**सवाल—**कौनसी हालतें हैं जिनमें आदमीको भोजन की जरूरत कम होती है या बिलकुल नहीं होती ।

**जवाब—**तन्दुरस्त आदमीको जो दुनियादारीके मामूली काम करता है और उसके पेशाव पाखाना रोजमर्रा मामूली तौरसे सारिज होता रहता है मामूली गिज़ा दरकार है लेकिन जब सब प्रकारके या किसी एक प्रकारके मलके

खारिज होनेमें दिक्कत या कमी बाकें होती है तो आमदनी याने गिजांकी जरूरत कम होजाती है यह हाल बतोर बी-मारीके जाहिर होता है जो योगी पदकर्मके जरिये तमाम बदनके अंदरकी गिलाजंत दूर करते हैं और अक्सर एकही जगह बैठे रहनेकी आदत रखते हैं । और प्राणा-यामके जरिये नाड़ियोंको शुद्ध करते हैं । और रुधिरको प्राणवायु द्वारा निर्मल करते हैं उनको बहुत कम गिजा दरकार होती है । जब ऐसे आदमी समाधि लगावेंतौ उनको कुल अंगकी क्रिया बंद होनेकी वजहसे बिलकुल गिजाकी जरूरत नहीं होगी ।

**सवाल—**अगर कोई भोजन बांये स्वरके योगमें करे और पानीको आदि लेकर पतली वस्तु दाहिने स्वरमें पीवेतो क्या नतीजा होगा ?

**जवाल—**तमाम क्रूर आहार बांये स्वरमें भोजन किये हुए सख्त कब्ज और पेटका दर्द पैदा करेंगे क्योंकि ऐसी हालतमें मुखतलिफ रस जिनके जरिये अन्न पचता है बहुतही कम पैदा होंगे और गिजांको पूरी हारातभी नहीं पहुंचेगी बल्के अन्नके वगैर पचे हुए जुज ( बारीक हिस्से ) जलके जज्ब होनेके वक्त उसके साथ साथ खूनमें शामिल होजायेंगे जिससे खून उस तमाम अजजासे भारी होजायगा और गाढ़ा होजायगा फिर खुरदोंको ज्यादा महनत करनी होगी जिससे इन नये पैदा हुये

अन्नेके अजज्ञा ( हिस्सोंको कहते हैं ) खूनसे जुदा करना पड़ेगा । और जिस जगह यह पहुँचेंगे उसी जगह रोग पैदा करेंगे । विपरीत आहारसे उत्पन्न हुए रोग खांसी साँस होलदिल आंतका रुकजाना जिगर और तिल्ली का बड़जाना पैदा करेंगे । ऐसेही बवासीर आदि रोगसे सिरका दर्द पैदा होता है । पाण्डुरोग, याने ऐनीमिया और आमवाद याने एल्युमिनोरिया विपरीत भोजनसे और सब प्रकारके ज्वरकी जड़ इसी सबबसे होती है ।

दाहिने स्वरमें जलपीते रहनेसे सबप्रकारके गुरदे-के रोग प्रमेह आदि उत्पन्न होते हैं पथरीका बनना और पेशाबमें रेतका आना पैदा होता है ।

शरीरका रुधिर पेट और हृदयके अंदरवाले हिस्से विपरीत आहारसे खराब होजाते हैं । शरीरके बाहर वाले हिस्सोंको शुद्ध रखनेके लिये नित्य स्नान करना चाहिये ताके फुंसी आदि रोग न सतावें । ठंडे मुल्कमें रहनेसे और खुली हुई वागीचे या जंगलमें रहनेसे तन्दुरुस्ती बनी रहती है । बढबूदार जगहँ और गलीज पानीकी जगहँ के आस पास रहनेसे आदमी रोगी और निर्वल होजाता है ।

**तीसरा प्रकर्षा नित्य अभ्यासशीति ।**

दिनके समय आँखोंसे और रात्रीमें ध्यानसे नाक-के अगले हिस्से याने ( अग्रभाग ) को देखता रहे इससे



चित्तकी चंचलता घटजाती है । दिव्यदृष्टी होजाती है । दौड़ता आदमी जब कहीं ठहरे और यह ऊपर लिखी तरकीब शुरू करके खड़ा रहजाय अथवा बैठजाय तो स्वासकी आ-मंद रफ्त बहुत जल्द कम होजायगी जिससे दिलको ताकत और दिमागको आराम मिलेगा । प्राणायामके समय और चलते फिरतेभी ऐसाही अभ्यास रखनेसे श्रम याने थकान दूर होती है अकुटी यानी दोनों भवोंके बीचमें देखते रहनेसे ध्यान और समाधि सिद्ध होते हैं देर तक ऐसा अभ्यास होते रहनेसे यह मालूम होने लगता है कि हाथ पांवमेंसे जीव निकलता है । धीरे धीरे शिथिलता होती और गफलत आती है वगैर गफलत हुए अनहद शब्द नहीं सुनाई देसक्ता और न मन स्थिर हो सक्ता है । पूरे अभ्यास जिसमें यह दशा शरीरकी हो हमेशा गुरूके सामने याने अपनेसे ज्यादा अभ्यासीके सामने करे ( सामनेसे मतलब मौजूद होना ) ऊपर वाले अभ्याससे दिमाग पूरे तौरसे थकजाता है अचुचित रीति होनेसे आदमी जन्मभरके लिये अंधा होसक्ता है और कई प्रकारकी पीड़ा उत्पन्न होती है खास कर उसमें जिसने यम नियम और अल्प आहारसे शरीरको नहीं साधन किया और के पटकर्मसे मलको नहीं त्यागा । ग्रहस्तीको निगाहके जरिये अभ्यास करनेसे जरूर कोई बाधा होजायगी इसलिये उसको नेत्र मंद कर सिरफ ध्यान करनाही उत्तम है जिससे चित् ठैर जाय । अभ्यासीको

निगाह हटाने याने विसर्जनके वक्त पहिले चाहियेकि आकाशको देखे पाव मिनिट पीछे मुंह खोल कर जमीन याने ( जिह्वा ) की नोकको देखे बार बार निगाह हटानेसे और इधर उधरकी बातें सोचते रहनेसे कभी ध्यान नहीं लगता ।

नाकके अगले हिस्से पर देखते रहनेके लियेभी वक्त बताते हैं जो अभ्यासी दिन भर निगाह रखते हैं बीच-में बिलकुल नहीं हटातेतो उनके वास्ते कोई खास वक्त बताना जरूर नहीं । थोड़ीदेर निगाह रखने वालोंको प्रातःकाल जल और पृथ्वीतत्व और वांये स्वरके योगमें यह क्रिया करनी चाहिये और अग्नि, वायू, अथवा आकाशके योगमें कभी नहीं साथै । खास कर जब दाहिने स्वरमें ये तीनमेंसे कोईसा तत्वहो क्योंकि सिवाय जल पृथ्वीतत्वकी हालतके और कभी बुद्धी निश्चल नहीं रहती । नये अभ्यासीको प्रातःकाल एक घड़ी रोज यह क्रिया वांयें स्वरमें करना चाहिये फिर धीरे धीरे ज्यादा देरतक इस प्रकार अभ्यासके बलसे तत्वकी पहिचान और उस पर सामर्थ्य होजायगीके चाहे जितनी देर एकही तत्वको चलावे और उनसे कामले ।



## चौथा प्रकरण प्रार्थना ।

जब अभ्यास आरम्भ करे और समाप्त ( याने खत्म करना ) करे अपने किये हुए कामोंको याद करे जैसे महाजनलोग अपना रोजमर्राका हिसाब जांचलेते हैं उनमेंसे जो अनुचित कर्म कियाहो उसके वास्ते ईश्वर ( याने सर्व समर्थ वाला ) से क्षमा चाहे और अन्तःकर्ण से उसकी प्रतिज्ञा करे । जो आदमी अपने कार्यके वास्ते ईश्वरसे प्रार्थना करे तो वह जगतव्याहार सम्बन्धी है जबतो कुष्णपक्ष ( अंधेरा पक्षवाड़ा ) में चतुर्दशी या अमावस्या अथवा शनीश्वर या मंगलवारको और जो ईश्वरसंबन्धी होतो शुक्लपक्ष ( चांदना पक्षवाड़ा ) में दोज सप्तमी या पूर्णमासी अथवा बृहस्पतवार या सोमवारको नीचे लिखी युक्तीसे करे ।

**जुगतीध्यान**—रात्रीके पिछले प्रहरमें उठकर पेशाव पाखानेकी हाजतसे फारिग होकर स्नान आदिकसे शरीर शुद्ध कर नासिका और मुंह साफ करके चार चुल्लूसे आठ चुल्लू पानी पीकर कोमल आसन ( स्वस्तिक ) पृथ्वी पर बैठ कर मनोरथका ध्यान कर आलती पालती मार कर कमरको सीधा कर ठोड़ी हृदयसे लगावे सामनेकी तरफ दाहिने हातसे बांये पांवका अँगूठा और बांये हाथसे दाहिने पांवका अँगूठा पकड़े दोनो आंख बन्द कर एकान्तमें जहां आवाज़ न हो बैठे सोहंका हृदयकमलमें ध्यान करता रहे

और जीभको ताकूमें लगाये रखे जिससे थूक पैदा होता रहे पांच घड़ी या इससे कुछ देर पहिले निद्रा आवेगी पर वैसीही तरह बैठा रहे पड़े नहीं तो पिछली अचेत अवस्थामें अपना लाभ दीखपड़ेगा जो प्रकाश या चेष्टा दीखे उसे भूले नहीं । पहले अथवा दूसरे या तीसरे मर्तवामें निश्चय मनोरथ सिद्ध होगा या जैसा होना होगा दीखजायगा । इसीतरह जब दूसरेके वास्ते प्रार्थना करनी है तो करे । रोगीको कमजोरको या बुढ़ापेमें बलहीन होनेके सबब जुगती अनुसार बैठनेकी सामर्थ्य न होतो मृतक आसनसे बिलकुल चित्त पड़ा रहे हाथ पांव सीधे करके जैसे मुरदा पड़ा रहता है सोहंका उसी प्रकार ध्यान करता हुआ लेटा रहे शुरूशुरूमें अभ्यासी दीवारका सहारा लेलेतो ठुकसान नहीं क्योंकि परिश्रमसे बदन न थकने पावे ।

**सवाल—**क्या वजह है के इस किस्म ( प्रकार ) के ध्यानसे अपना मतलब स्वप्न अवस्था पैदा होनेसे दीखेगा जिसको होनहार कहते हैं ।

**जवाब—**यह अमल कुदरती है आदमीकी सब इच्छायानी खयालातकी ताकत जब सिमट कर एकही जगह कुछ देरके लिये कायम रहती है जैसे सूर्यकी किरण आतशी शीशेमें तो वह अति प्रबल होकर अपने असली स्वभावको आसानीसे बर्तनेमें समर्थ है इसीतरह जब

सारे खयालांत सिमट जाते हैं तो असली मुकाम पर याने रुह (आत्मा) के भंडारकी जगह और जोतिमें प्रवेश करते हैं फिर वहां पूरे वज्रसे असर करते हैं और इस अवस्थाका प्रकट होना शुद्ध हृदय होनेसे होता है दिमागके चौथे वतनको जिसको अंगरेजीमें फोर्थवेनट्रीकिल (Fourth ventricle-) कहते हैं कुल रचनाका भंडार समझा गया है इसको चौथा पद या निर्वाण या सायुज्य मुक्तिद्वार याने मोक्ष कपाट कहते हैं रुह याने (आत्मा) शरीरसे भिन्नपदार्थ नहीं है सिर्फ एक जोहर इस शरीरका मानना । जैसे शीशेमें आवदारी या उसमें दीखनेकी तासीर होना यही हाल शरीर और आत्माका जानना सवाल—शुद्ध हृदय या शुद्ध संकल्पसे क्या मुराद है कब प्रकट होता है ।

जवाब—कायदा है जब रुधिरमें अनेक धातु या नमकके जुड़ ज्यादा होते हैं तो वह खूनमें गरमी पैदा करते हैं और उसवक्तमें अग्नि तत्व वर्त्तता है । और जब सारे शरीरमें खूनका संचार अन्नसे पैदा हुये पदार्थोंको फैला चुकता है और जगह जगह से मैला हुआ रुधिर सिमटकर वापिस हृदयमें आता है जिसके पीछे फेफड़ेमें साफ होनेके वास्ते आता है जितना देर रुधिरमें यह मैलापन ज्यादा रहता है और खूनमें कार्बोनिक् ऐसिड गैस ज्यादा भागमें रहता है उतनी देर आकाश तत्व वर्त्तता है इसी तरह तमाम पदार्थ अन्न (भोजन) से नये पैदा होकर खूनके

जुज बनते हैं वह खूनमें नाइट्रोजनके सुरक्षित ( कई चीज मिलकर एक नया पदार्थ मिली हुई तारसर वाला बनना ) । ज्यादा मिकदारमें बढ़ जाते हैं सो इनके ज्यादा होनेसे वायुतत्व वर्तता है लेकिन जब जलके पीनेसे रुधिरमेंसे बहुतसे गलीज भादे खूनमें छुलकर गुरदेके रस्ते निकल जाते है उस वक्त रुधिर मेला न होनेसे साधारण प्रकृति वाला होजाता है उस समय जल और प्रथ्वीतत्व वर्तते हैं । जब रुधिर शुद्ध होतो उस समय चितकी वृत्तियां भी अच्छी होती हैं यहतो अस्लियत बताई अब ध्यानमें जबकि ऐसी हालत खूनकी हो और सब तरफसे तबीयत हट कर एक जगह लगजाय फिर कोई वजह नहीं है के शुद्ध हृदय न कहा जाय । अगर कोई आदमी हमेशा सिवाय गायके दूधके और गिजा न खाय और पानीके नामसे गंगाजल जो मेला नहो पिया करे वह बहुतसी बीमारियों और जुदे जुदे प्रकारके भोजनसे उत्पन्न हुये स्वभावको नहीं भोगेगा ऐसे आदमीकी प्रकृति उत्तम होजायगी और योगसाधने लायक बनजायगी इसमें शक नहींके आदमीकी प्रकृति याने स्वभावका दारोमदार भोजन और जलपान वगेरह परही है इसके अलावा सुखतलिफ व्यवहार पर समझना याने जैसी सोहबत होगी वैसा असर स्वभावको पलट देगा ।

**पांचवां प्रकरण जीवका वर्णन ।**

शरीर संबन्धी पदार्थ जिनका वज्रद सृष्टीमें है जी-

वधारी याने जानदार कहाते हैं । उत्पत्तीसे जिन्दगीके फेल ( काम ) शुरू करने वाली ताकत जो हर जानदार चर अचरमें मौजूद है मुराद है । उत्पत्तीका कारण प्रमाण है याने प्रणव । प्रमाणसे मतलब वह सूक्ष्म देह याने जरी है । जिसके हिस्से नहीं होसकते जैसे वृत्तमें बीज प्रमाणके इकट्ठे होजानेसे पांच तत्वमेंसे हरएककी देही । प्रथवी सूर्य आदि लोक चर अचर पदार्थ बन गये । प्रमाणमें जो ग्यान है याने हरकत करनेका माद्दा (खासियत) अथवा उसको इच्छा कहो वह ॐ है । ॐ कल्पित नाम है । नरदेहीमें तजुरवा करनेसे मालुम हुआ कि इस प्रमाणमेंसे ऐसा उच्चारण होता है जो शब्द ॐ से मुताबिक है । जीव शरीरमें प्रकाश रूपसे व्याप्त है । प्रकृतिसे महत्तत्वकी पैदायश है याने जिससे पांचों तत्व बने । महत्तत्वकी उत्पत्ति एक अनादि वस्तुसे है जिसमें यह लय रहता है । वह देह ज्योतिस्वरूप जिसमें यह रहता है ईश्वर मानना । इस मोके पर यह साबित होता है कि सृष्टीकी उत्पत्ती ईश्वरकी देहसे है । इसलिये सृष्टीकाभी कभी नाश नहीं होता । जबतक आकाशादितत्वका देह प्रकट है । सृष्टीभी प्रकट है जब यह तत्व लय होजाते हैं तब प्रकृति जो जीवकोठीमें वर्णन है वहभी नजर नहीं आती । जैसा महाप्रलय समयमें । जितने प्रमाण से यह पांच तत्वकी देहजो दो किस्मकी है । याने सूक्ष्म और स्थूल बनी है उनमेंसे हरएक प्रमाण कर्त्ता है ।

याने इच्छा रूप है। यह पहलेही सिद्ध करदिया है के प्रमाणमें इच्छा याने ग्यान मौजूद है। इच्छाको कर्म कहते हैं इसलिये उत्पत्ती कर्मसे सम्भन्नी। कर्मका नाश नहीं क्योंकि उत्पत्ती याने सृष्टीकाभी नाश नहीं इसलिये सृष्टी और कर्म साथ धनेरहते हैं। अनेक किस्मके प्रमाणमे अनेक देह याने ब्रह्माण्डकी रचना है। पांच तत्व जो इस पृथ्वी पर चर अक्षरको उत्पन्न करता है उनसे तीन गुण पैदा होते हैं। जुदे २ गुण हरएकमें प्रकट हैं याने सत्व रज तम। हरएक तत्वके लक्षणको प्रकृति कहते हैं याने उसका स्वभाव और गुण। अनेक देहमें जो भिन्न प्रकृति भासती याने दिखाई देती है वह तत्वों के प्रमाणोंके कमती वेशी और उनकी साफ या मलीनताका बायस है।

**सवाल**—कितने प्रकारकी उत्पत्ति है, कहां कहां है, कितने ब्रह्माण्ड हैं, जिवक्या है, कर्म क्या है, ईश्वर क्या है ?

**जवाब**—उत्पत्ति सब ब्रह्माण्डमें है ब्रह्माण्डकी संख्या मालुम नहीं। सूर्यको आदि लेकर जितने सूक्ष्मसे सूक्ष्म तारागण दुरवीनसे दिखाई देते हैं वह सब चैतन्य हैं और ब्रह्माण्ड हैं, और सृष्टीमें गिने जाते हैं, इससेभी परे कुछ हो उसकी मालुम नहीं। इस पृथ्वी पर शास्त्र अनुकूल चौरासीलाख प्रकारके जीव वर्णन कीये हैं उनमें सबसे श्रेष्ठ मनुष्य हैं जो ईश्वरकी रचना सम्भन्नेका ग्यान



रखता है । प्रकृति याने जीव चैतन्यके आश्रय है याने ईश्वरके आश्रय है परन्तु प्रकृतिका कायम रहना वगैर कर्मके असंभव है इसलिये कर्मही मुख्य माना गया बल्के इसको उत्पत्तिकी जड़ समझना उत्तम ग्यान है । इस सारी सृष्टीमें कर्ता सब जगह व्यापक है जैसे सूर्यकी किरणकी ज्योति । इसलिये ईश्वर याने कर्तारकोभी जोके सूर्यकी तरह ज्योतिका भंडार है ज्योतिस्वरूप या सर्व व्यापक जानना । ?

### छठा प्रकरण बन्धन और मोक्ष ।

दर असल यह दोनो कोई बात नहीं जो उत्पन्न हुआ है वह निश्चय नाशमान है । बन्धन एक तरहकी कल्पना है जिसको बाँछा याने (खाहिश) कहते हैं यह सब चर अचर वस्तुमें स्वयं याने कुदरती पाई जाती है । जिन पदार्थोंको बुद्धिमान् लोगोंने जड़ लिखा है उनमेंभी यह प्रकृति खाहिशकी मौजूद है । जिस हालतमें यह तासीर स्वयं है फिर बदलभी नहीं सकती । सिर्फ इच्छाही है जो तरह २ की शकलोंमें तबदीलीका कारण है याने आदि शब्दकी ( शब्द याने ब्रह्म ) तरह तरहकी सूरतें दिखाई देती हैं । सूरतमें तबदीली होजाना आवागमन कहलाता है । यह क्रिया बन्द होजाना और असली सूरत फिर बनजाना मोक्ष है । साधन मोक्षका कारण है । पृथ्वी याने सृष्ट्युलोकमें साधनका ग्यान ( क्रिया-

भेद समझ लेना ) सिर्फ मनुष्यमेंही है । तबदीली शकल-में जीव शकल रहता है जैसे असली सोना अग्निमें ज-रिये तपायमान होता हुआ अन्न वस्तुका संगम पाकर मिट्टी या मलहोजाता है फिर निहायत मुश्किलसे मिली हुई वस्तुमें अनेक क्रियाओंके जरिये जुदा करके असली शकलमें दिखलाना पड़ता है नहीं तो तासीरमें शकल-में विलकुल विरुद्ध होजाता है । इसी तरह सत्संग आदि क्रि-याओंसे असली सूरतमें जर्जरीयाने प्रमाण फिर आस-क्त है ( जर्जरीसे मतलब नरदेही है ) और कुमंगसे बरकस याने उलटा स्वभाव पकड़ता है जिसको कुमति कहते हैं । वेदशास्त्र आदि अनेक मत मुक्तिका रस्ता बताते हैं । दर असल मुक्तिकी स्वाहिशभी असली प्रमाणकी तासीर है जो शरीरमें स्वयं प्रकट है । तमाम धर्म जो दु-नियामें फैले हुए हैं वह सब एकही बात कहते हैं । फरक यह है के अनेक प्रकारके खान, पान, व्यवहार, और बुद्धिकी निर्बलतासे समझनेमें धोका होजाता है । सब मतोंका सार दिखाते हैं । सत्य बोलना ईश्वरको एक और सब जगत्का कर्त्ता जानना उसका प्रकाश सब जीवमें मानना । पुरुषार्थी मनुष्य और पशुकी कदर क-रना ( पुरुषार्थीमें अवतार और पैगंबर शामिल हैं ) । और भी बहुतसे पुरुष ऐसे हुये हैं जो दर असल मरे नहीं क्यों के उनके काम आज तक दुनियाँको फायदा पहुंचा रहे हैं और पहुंचाते रहेंगे । अपनी बुद्धिसे सबको

फायदा पहुँचाना और अपनी अकल ( याने समझ ) को तमाम प्रकारकी सृष्टीके उपदेशसे भरना । आहार जो शरीरका निर्वाह करने वाला बुद्धि और बलको बढ़ाने वाला हो ग्रहण करना जिससे शरीर निरोग रहै शक्ति अनुसार महनत करना । देखो बालक पेटमें हरकत करता रहता है जिससे साबित होता है कि महनत करना आदमीकी तासीर है । जरा निवारण करनेके वास्ते कसरत आदि करना । मोत ढालनेको हठयोग क्रिया साधन करना । व्याधि निवारणको वैद्यक पढ़ना और संभ्रमना । तजुर्बा हासिल करनेको देशान्तर गमन करना । जिसको यात्रा कहते हैं । बुद्धि बढ़ानेको शास्त्र आदिका पठन करना । यह सब धर्मोंके नियम हुये बन्धन नाम क्लेशका है जो ऊपर लिखे धर्म अनुसार नहीं चलेती बन्धन ही है । नहीं तो मोक्षका दरजा जिसको क्षमा और निर्वैरता कहते हैं प्राप्त होगा । मतलब यह है कि तृष्णा बन्धन है और सन्तोष याने इच्छा का लोप ( याने बहुत ही कमती हो जाना ) मोक्ष है । हठधरमीसे मूर्तिका पूजना या पूजन को छोड़ देना तरह तरहके भेष और पन्थमें होना या तरह तरहके व्यवहार बदलना । या मान बढ़ाईके वास्ते कष्ट सहना मुक्तिके साधन नहीं हैं । सिर्फ वह साधन जिससे ईश्वर याने सब जगत्के कर्त्तारमें लो ( याने आरुढ़ता होना ) लगकर जगत् की आशा छूट जावे मुख्य बात है और इसीका नाम मोक्ष है ।

## सातवाँ प्रकरण नाड़ीवर्गन ।

जैसे पृथ्वीपर जगहँ जगहँ जलकी नदियाँ बहती हैं इसी प्रकार शरीरमें नाड़ियाँ रुधिरको बहाती हैं । यह व्यवस्था याने हालत आँखोंसे देखना जरूरी बात है । जिसके बगैर इनका फैलाव और जरूरियातका समझना मुश्किल है । नाड़ियोंको उर्दूमें शिरयान फारसीमें रग और अंग्रेजीमें आर्ट्री कहते हैं मतलब इडासे बाँये अंग की सारी नाड़ियाँ हैं । इसी तरह पिङ्गलासे दाहिने अंग की सारी नाड़ियाँ । इडा नाड़ियाँ बाँये हाथमें शिर और गरदन और पीठ और पेट छातीके बाँये हिस्सेमें इसी तरह बाँये गोड़ा जाँघमें फैलती हैं । नाकके बाईं तरफ गुदा और लिंग अण्डकोष वा भग और गर्भाशय वा मूत्राशय (याने मसा ना) के बाँये हिस्सेमें फैलती हैं । ऊपर लिखे मुताबिक पिङ्गला नाड़ियाँ शरीरके सारे दाहिने अंगोंमें फैलती हैं बुद्धिसे अनुमान करलेना । सुषुम्ना नाड़ी शरीरके मध्यमें मेरुदण्डके सामने मेरुदण्डसे लगी हुई है नाभिसे कण्ठ पर्यन्त है अंग्रेजीमें इसको अत्रारटा कहते हैं योगीकी पूंगीकी तरह आकार है । जिसके बीचमें दिल लटकता है । जैसे पूंगीका बीचका उभरा हुआ हिस्सा होता है । यह नाड़ी शरीरकी सब नाड़ियोंसे ज्यादा मोटी और सब नाड़ियोंकी जड़ है सबसे श्रेष्ठ है । इसमें खून ज्यादा निकदारमें रहता है । योगशास्त्रमें बहत्तर हजार आठ सो चौसठ ७२८६४ नाड़ी प्रमाण लिखी हैं । गंगासे

मतलब शिरयानें हैं जिनमें साफ और सुखे खून रहता है और धकेले साथ बहता है। यमुनासे मतलब वरीदें हैं जो शिरयानोंकी तरह सारे शरीरमें व्याप्त हैं और शिरयानोंके हमराह याने साथ साथ रहती हैं इनमें स्याह रंगका मैला रुधिर रहता है। और परनालेके पानीकी तरह मंद मंद बहता है। सरस्वतीसे मतलब केपिलरीज़ हैं याने शिरयानों और वरीदोंके बीचकी नालियां हैं। इनमें आकर्षणशक्ति बहुतही ज्यादा है बालके बराबर तक मुट्ठीमें हैं इनहीके जरिये सारा रुधिर शरीरका सिमटकर वरीदोंमें पहुंचता है। तीसरे प्रकार लिंफकी नालियां हैं जो रुधिरकी नालियोंकी तरह सारे शरीरमें फैलती हैं। चौथे प्रकार कायलकी नालियां हैं जो सिर्फ उदरमें पाई जाती हैं। लिंफ असलमें छना हुआ खून है जिसकी नालियां बहुत बारीक हैं और अन्नसे बने हुये रसोंको समेट कर खूनमें शामिल करती हैं। कायल और लिंफेटिक ( लिंफकी नालियां ) और वरीदोंका यह काम हैके सब प्रकार जो कुछ कारखाई रुधिरमें हुई है और जिससे रुधिरमें विकार पैदा हुआ है और रुधिर मैला होगया है या जो रुधिर कायल ( अन्नकारस ) से अब नया बना है वह सब दिलके दाहिने हिस्सेमें पहुंचा दे जिस हिस्सेको यमुना का होज़ याने निकास की जगह कहना चाहिये। दिलके बायें हिस्सेमें साफ खून रहता है इसको गंगाका होज़

याने निकासकी जगह कहना चाहिये यह सारी क्रिया हृदय कमलके आश्रय है इसको अनहद चक्र कहते हैं येही सोहं शब्दका भण्डार है। प्राणवायु याने ओक्सी-जन नासिकाके द्वारा होकर दोनो फेफड़ोंमें पहुँच कर रुधिरको साफ करती और उसमें मिलकर रहती है। प्राणवायु जीवका आधार है। और जैसे तमाम नाड़ियोंमें सुषुम्ना श्रेष्ठ बताई वैसेही प्राणवायुभी दशों प्रकारकी वायुओंमें मुख्य और श्रेष्ठ है। शिरयानोके जरिये खून दिलसे निकलकर सारे शरीरमें फैलता है। और वरीदों और लिफकी नालियोंके द्वारा तमाम शरीरका मैला खून दिलके दाहिने हिस्सेमें आजाता है। पीछे यहाँसे नाड़ियोंके द्वारा फेफड़े में जाकर प्राणवायुसे संगम पाकर साफ होता है। और यह साफ हुआ खून नाड़ियोंमें दौरा करनेके वास्ते दिलके बाँये हिस्सेमें आजाता है जहाँसे पहिले खाना हुआ था। पूरक समय तमाम नाड़ियाँ शरीरकी प्राणवायुको ग्रहण करती है और रेचक समय सारा मैल खूनका फेफड़ोंके द्वारा याने स्वासके रस्ते शरीरसे बाहर निकल जाता है। दिलके सुकड़नेसे सो और फैलनेसे हं का शब्द निकलता है इसीतरह पूरकसे सो और रेचक समय हं का शब्द स्वासमें होता है इसको अजपा जाप कहते हैं यह शब्द केवल कुंभकमें बहुतही बारीक और निहायतही सुहावना होजाता है। जिस अवस्था में योगीगज ध्यानमें लय होजाते हैं। दि-

लके सुकड़नेके वक्त वरीदोंके द्वारा शरीरका रुधिर दिलके दाहिने तरफ वापिस आता है । कुल नाड़ियां जो हृदय कमलके ऊपरके हिस्सोंमें बहती हैं उनमें रुधिरका संचार ऊर्ध्वमुख है याने खूनकी धार ऊपरको जाती है । और दिलके नीचे वाले हिस्सों याने अंगोंमें संचार अधोमुख याने धारा नीचेको है । वरीदों और लिंफकी नालियोंमें शिरायानोंके वरखिलाफ है । याने दिलसे नीचे वाले हिस्सेमें नीचेसे ऊपरको और दिलसे ऊपर वाले हिस्सेमें ऊपरसे नीचे । जब बालक पेटमें होता है तो नाभिके ऊपरके हिस्सोंमें संचार रुधिरका नीचे को और उसके नीचे वाले हिस्सोंमें संचार ऊपरको होता है । वजह यह है कि उसका ताल्लुक नाल और जेर-से होता है । और उलटा होनेका सबब यह है कि गर्भ में बालकका सिर नीचेको और पांव ऊपरको होते हैं । पेट अपानवायुका स्थान है और छाती प्राणवायुका । जब प्राणायाममें छाती स्थान प्राणवायुसे भरजाती है और अपान जो षट्कर्मके जरिये शुद्ध कर लिया जाता है (याने मलरहित हो जाता है ) तो तीनों बन्ध और खेचरीके जरिये समाधि लगैगी जिसका बयान हठयोगमें वर्णन होगा । पेटमें जब तक बालक रहता है वह स्वास नहीं लेता और न उसके पेशाब पोखाना बनता है न वह कुछ खाता है सिर्फ प्राणवायुके आश्रय जीता और बढ़ता रहता है सिर्फ जिगरमें पित्त बनता है जो आंतमें जमा होता है ।

और पैदायशके वृत्तके पीछे खारिज होता है जिसको लोग दस्त ( पाखाना ) कहते हैं । गर्भके पहले ४॥ साढ़े चार महीने भीतर बालकका दिलभी हलकत नहीं करता है न रुधिरका दौरा नाड़ियोंमें होता है और न बालक पेटमें फिरता है । योगी इस अवस्थाको ग्रहण करेगा जो हमने ऊपर ४॥ साढ़ेचार महीनेकी अंदर वाली दशा लिखी है याने उसकी देहके सारेकाम मिट-जायँगे सिर्फ प्राणवायु सिमट कर दिमागके हिस्सों याने जरोमें शामिल हो रहेगा यह हठक्रियाका सिद्धान्त वर्णन किया है । नाल दो शिरयान और एक वरीदके मिलने से बनता है इसकी लंबाई एक हाथ या सवाहाथ होती है और इसके जरिये बच्चेकी परवरिश होती है । नाल एक तरफ बच्चेकी नाभिमें लगा रहता है याने नाल वाली नाड़ियां बच्चेके शरीरके भीतर पहुँच कर इडा पिंगलामें जाकर खुलती हैं ।

नाल दूसरी तरफ जेर याने पिलासेण्टासे लगा हुआ है जिसमें फेफड़ेकी तरह वेशुमार वारीक सूराखें हैं जेर गर्भाशयके ( यूटरस याने रहम ) अन्दर वाली दीवारसे लगी रहती है और गर्भाशयकी वारीक नाड़ियोंके मुँह इस जेरमें खुलते हैं सो इस प्रकार माताकी प्राणवायुसे बच्चेका पोषण होता है ।



## आठवां प्रकरण तत्त्वदर्शन

| नाम तत्व |           | तादाद अंगुल | वजन १ प्रमाण |
|----------|-----------|-------------|--------------|
| हिन्दी   | अंग्रेजी  | रेचक में    | का           |
| आकाश     | ईथर       | मालुम नहीं  | मालुम नहीं   |
| वायु     | नाइट्रोजन | ८ अंगुल     | १४ चौदह      |
| अग्नि    | ऑक्सीजन   | ४ अंगुल     | १६ सोलह      |
| जल       | हाइड्रोजन | १६ अंगुल    | १ एक         |
| पृथ्वी   | कार्बन    | १२ अंगुल    | १२ बारह      |

बहुतसे आदमियोंका यह खयाल है के आकाश तत्व दर असल कोई नया तत्व नहीं है । च्यों तत्वके मिलापसे यह नई वस्तु दीखती है इस किस्मका खयाल सुसलमानोंमें आज तक जारी है । तत्वको फारसीमें उ नसर और अंग्रेजीमें ऐलीमेण्ट कहते हैं । इस जगह हम आकाशतत्वको सिद्ध करते हैं । जब किसी चीजको हंगरत देते हैं तो अक्सर हिस्सा उसका हवामें उड़जाता है । कुछ नीचे बचा हुआ वाकी रहजाता है अगर फिरभी आग पहुंचाते रहें तोभी शेष जरूर रहता है । चाहे इतना कमती होके उस वस्तुमें मिल जावे जिसमें यह प्रदर्श गरम किया गया है । इसीको आकाश याने शून्य या उस वस्तुका मैल याने उड़ने वाला मादा कहते हैं । जो उड़ने वाली चीजसे भिन्न प्रकृति वाला है । विजली जो

वादलमें पैदा होती है वह ओक्सीजन और हाइड्रोजन-  
 के मिलनेसे पैदा होती है । इसी तरह शरीरमें भी  
 कान्तिजल और अग्निके प्रमाणुओंपर समझना । इनके  
 विशेष प्रमाण होनेसे विशेष कान्ति रहती है । धरतीके  
 चाँगीर्द वाली हवाका प्रमाण जलके प्रमाणसे भारी  
 है और इसी सबबसे हमेशा सूर्यकी किरणद्वारा पानी  
 भाप बनकर हवाके ऊपर उड़ता है । हवाके प्रमाणका  
 वजन ५८ है और पानीके प्रमाणका ३४ है । वेशक  
 समुद्र धरतीके ऊपर है और हवा जलसे ऊपर जिसका स-  
 बब यह है के हवा ज़मीनकी गर्दिश याने उसके च-  
 क्रसे पैदा होती है । और पानी ज़मीनकी गरदिश लगा-  
 तार होते रहनेके सबब । और कि धरतीमें आकर्षणशक्ति  
 होनेके सबब पृथ्वीपरसे नहीं गिरसकता है न अपनी ज-  
 गहसे हटसकता है जैसे भराहुआ पानीका लोटा चकर-  
 की हालतमें पानीको नहीं गिराता । जैसे पृथ्वी पर जं-  
 ल पृथ्वीकी आकर्षणशक्तिसे कायम है तैसेही पृथ्वी सूर्यकी  
 आकर्षणशक्तिसे मुकर्रिर जगह पर चकर खाती है । धू-  
 आं या भाप जितने पानीसे तयार होती है उतनीही  
 मिक्कदारसे भाप असली पानीकी जगहके मुकाबिले  
 सतरहसो १७०० गुना जगह रोकती है सबसे भारी आका-  
 शतत्वका प्रमाण है । और सबसे हलका जलतत्वका  
 येही सबब है के रेचक समय फेफड़े हलकी चीजको दूर  
 फेंकसके हैं और भारी चीजको बहुत कम दूर

याने आकाशतत्व नाकके कुछ दूर नहीं जाता अन्दरही अंदर रहजाता है और जल हलका होनेके कारणसे सबसे ज्यादा दूर रैचक समय निकलता है । सुषुम्ना स्वर और आकाशतत्व सिर्फ परलोक कार्य याने परमात्माके स्मरणके लिये रखे गए हैं । सुषुम्ना स्वर शरीरमें इसतरह प्रकट है जैसे दिन और रात सूर्य और चन्द्रके निकलने छिपने पर माने गये हैं । हमेशा सुषुम्ना स्वर सूर्य और चन्द्रस्वरके बदलने पर प्रकट होता है अगर कोई आदमी सुषुम्ना स्वर और आकाशतत्वके योगमें लौकिक काम करेगा वह कार्य सदा निष्फल है बल्के हानि करता है ऐसा मनुष्य उस पशुके समान समझना जो सर्वदा दिनमें सोवे और रातमें जागे याने बुद्धिहीन और मलीन । तमाम शुभ और स्थिरकार्यको जल और पृथ्वीतत्व अच्छे हैं और चर और क्रूर कार्यके वास्ते अग्नि और वायु माने गये हैं जैसे पेशाब पाखाने जाना या भोजन और जल ग्रहण करना । इसी तरह चन्द्रस्वर सौम्य कामके वास्ते और सूर्यस्वर क्रूर कामको जानना । जो आदमी हमेशा बांये स्वरके योगमें पेशाब करते हैं और बांये स्वरमें ही पानी पीते हैं वह अपनी जिन्दगी भरमें पथरी धातु-क्षीण आदि रोग इसीतरहसे दाहिने स्वरमें भोजन पाने वाले और उसीस्वरके योगमें पाखाना फिरते हैं वह तमाम रोग जिगर तिब्बी आदि अथवा बबासीर नहीं भोगेंगे यह निश्चय है । रोग होते समय ऊपर लिखे साधनसे

रोग निवारण होजायगा । दुनियामें सारे रोजमर्राके काम पूरकमें आरंभ करै । रेचकमें आरंभकिया हुआ बुद्धि और बलको घटाकर कामको विगाड़ने वाला है । जो आदमी प्राणायाममें रेचक जल्दी करता है उसका प्राणायाम निष्फल बल्के रोगका उत्पन्न करने वाला है इसीको विपरीत प्राणायाम कहते हैं ऐसे प्राणायामसे उत्पन्न हुये रोगोंकी संख्या बताते हैं । तमाम प्रकारके प्रमेह हौलदिल गठियाका रोग , जलन्धर , गुर्देकी बीमारी , और दम और खांसी और दिलका लटकजाना । जब दिल कोड़ीकी हड्डीके नीचे तक लटकआता है उस वक्तमें स्वांस विपरीत होजाता है । याने दाहिनी करवट लेने से दाहिना स्वर और बाई करवट लेनेसे हमेशा बाया स्वर रहता है । ऐसा आदमी हठयोग क्रियाके साधनमें अशक्त है । प्राणायाम में सार और मुख्य बात यह हैके रेचक धीरे धीरे बहुतही देर तक करता रहै यहां तकके विशेष सामर्थ्य रेचककी न रहै ।

इसी तरह पूरक आहिस्ते आहिस्तेदेरतक करै । रेचककी वायु ऐसी शनै शनै बाहिर आवेके नाकके बाहर मालुम न दे रेचक मुंहसे कभी न करै । अलबत्ता शीतकालमें जुकाम और खांसीकी हालतमें वा पेटके आफरनेकी हालतमें या पेटमें हवा बन्द होजानेकी हालतमें या उदर में दरद चलनेकी हालतमें आदमी लगातार मुंहसे

ही प्ररक और रेचक करता रहे बीचमें नाकसे न स्वासले न छोड़े तो इस क्रियासे रोग दूर होता है । एक मस्तवामें दो मिन्टसे ज्यादा न होने पावे । बल्के एकही मिन्ट बहुत है दिनभरमें तीन मस्तवासे ज्यादा यह क्रिया न करे ।

### नवां प्रकर्ण तत्वकी पहचान ।

अभ्यास रीति पहले तीसरे प्रकर्णमें लिख आये हैं । तत्व देखनेके वक्त हमेशा यह खयाल रहेके रेचक मामूली होना चाहिये न तो जोरसे हवा निकाले न हलकी रीति से । जो सर्वदा स्वयं आती है वैसेही आनेदे । सिर्फ वायुपे ध्यान रखे । रेचक जोरसे करने पर असली बात नहीं दीखेगी । चलते फिरते पाखाना पेशाब करते बातें करते समय या कसरत करने या भोगकरने या खाने पीनेके वक्त स्वरमें तत्व नहीं पहचान पड़ेगा । तत्वदर्शनके वास्ते जरूरी बात यह है के दो चार घड़ी हररोज सबरेके वक्त एकान्तमें बैठ कर देखा करे और उसका अनुमान और लक्षण अपनी देहीमें बिचारता रहे जैसे आलस्य आदि चित्तकी वृत्तियोंको तत्वसे मिलान करना याने तत्वके अनुकूल चित्तके स्फुरनको पहचानना ।

जलतत्व नीचेको बहता है और उसकी आवाज अभ्यासीको अच्छीतरह सुनाई देती है बल्के पासके बैठे आदमियोंको आवाज ऐसे स्वरकी अच्छीतरह सुनाई देती है । नाकसे सोलह अंगुल तक बाहर आती है ।

नाभि और उदरका हिस्सा अच्छीतरह हरकत करता है । बल्लूके तत्वदर्शी दूसरेका फोरन् पहचान करसक्ता है । यह अनुमान बुद्धि करलेती है । जल और पृथ्वीमें आपसमें फरक बताना बहुतही कठिन है । सुदृढ बाद अभ्यास होनेसे तमीज होसक्ती है । कोई आदमी अपने मुख-के सामने शीशा रखकर उस पर स्वास छोड़ कर अक्ससे अनुमान करते हैं । खास कर जाड़ेके दिनोमें जबके पानी के अवखरात भापकी सूस्तमें होनेसे वा एकदम ठंडा होकर शीशेपै जमजानेसे, जुदा जुदा आकार वाले दी-खपड़ते हैं । यह पहचान कभी भरोसेके लायक नहीं है । जलके प्रमाणका आकार गोल और ठोस होता है । पृ-थ्वीके प्रमाणका चोकोर अग्निका त्रिकोण । वायुका लंबा तिरछा । आकाशका गोल पोला । अग्निका रंग लाल । जलका सफेद । वायुका हरा । पृथ्वीका पीला । आकाश-का काला । जलतत्वके चलते समय बुद्धिमें शान्ति होती है परमात्माके स्मरण और नेक काम करनेकी सूझती है । मधुर और सुगन्धदार वस्तु पर रुचि होती है । येही हाल पृथ्वीतत्वका समझना । वायुतत्वके योगमें शरीरकी यह चेष्टा होती है के कुछ कार्य आरंभ करे कसरत आदि महनत करे । बदनका कोई हिस्सा अपने आप हरकत करने लगता है । जैसे अक्सर आदमी बैठी हुई हालतमें भी हाथ पांव हलाते रहते हैं । और उन को इस कारखवाईका खयाल तकभी नहीं होता । उसा-

याने क्रोध इसी हालतमें आता है। काम करनेके वास्ते उमंग उपजती है। परन्तु नीतीजा सोचनेकी याने बुद्धि-विचार उस हालतमें पैदा नहीं होता। खट्टी चीजपर या हांसी मज़ाक पर तवियत रहती है। अपघात हमेशा इसी तत्वमें होता है। याद कियाहुआभी खयालसे जाता रहता है। अगर किसीसे बहस होजायतो हार होजाती है। और शर्मिन्दा होना पड़ता है। वायुतत्व नीचेको नहीं है। तिरछा बाहरकी तरफ जाता है। हवा नाकसे पूरे वेगसे निकलती हुई दीखती है। अग्नि तत्वमें चित्तमें आलस्य जम्हाई और सोनेकी तरफ रुचि होगी। पेटभरी और आंखोंमें सुखी होगी और बदनमें अंगड़ाई होगी और गरम मालुम होगा नब्जमें तेज़ी होगी मुख खुशक होगा चित्तमें मलीनता होगी याने सोच फिकर होगा सोचनेकी ताकत कम होगी कोई नई तदवीर किसी बड़े मामलेकी या लंबी तजवीजें इस हालतमें सोचना मुश्किल है ईश्वर स्मरण में चित्त नहीं लगेगा भूख प्यास होगी। नमक मिरच आदि मसालेदार चीजों पर तवियत चलेगी गुफ्तगू और तेज आवाजसे नफरत होगी लेकिन इस हालतमें तवियत हमेशा उठवैठनेको या चलदेनेको चाहती है। सारे मनुष्य और पशु इसी तत्वके जोगमें एक जगहसे उठ कर दूसरी जगह चला फिरा करते हैं। और श्रम पाकर आकाश या सुषुम्नामें बैठते हैं। इसी मूर्खतासे थोड़ा लाभ और परिश्रम ज्यादा होता है। जब कभी अभ्यासके बलसे या इत्फाक

से कोई आदमी जल पृथ्वीतत्त्वमें गमन करते हैं तो वह यात्रा हमेशा सफल होती है। जल पृथ्वीतत्त्वमें हमेशा एक जगह बैठे रहनेको तबीयत चाहती है। बुद्धि एक ही तरफ लगी रहती है। अपने आप नई नई बातें सुझती हैं। जिनका जतीजी हमेशा अच्छा होता है। अग्नि तत्त्व स्वरमें बहुत अच्छी तरह मालूम होता है। नाकमें खुशकी होती है और गरम हवा निकलती है। आकाश और अग्निमें पहचानना बाजूं दफा सुशिकल होता है। सिर्फ इसमें यह बात ज़रूरी है कि धीरे से देखे तो पता लगेगा कि कोई एक स्वर चल रहा है दोनो नहीं। आकाशकी हालतमें दोनो स्वर चलते हैं। लेकिन हवा नाकके नथनोसे बाहर नहीं निकलती परन्तु जिस तरफ के स्वर पर ध्यान द्योगे वही कुछ अधिक बल वाला मालूम देने लगेगा। थोड़ी देर तक ध्यान रखते रहनेसे दोनो चलते हुये फिर दिखाई देंगे। जो आदमी सर्वदा अभ्यासमें रहता है वह यह भी बता देगा कि आकाशतत्त्व कौनसे स्वरमें है। साधारण रीति जानने की यह है कि जब स्वरमें आकाशतत्त्व होतो ऐसा विचारते ही या तो बैठ जाय या बिलकुल सीधा खड़ा रहे। बदन हलने न दे। जब कोई एक स्वर अधिक बलवाला हो दूसरा कमजोर होने लगे तो पूरी निगाह रखै। येही वक्त सुष्ठु मना का है जो आधी मिनट तक रह कर स्वर पलट देता है। ऐसा पलटाना होनेसे आकाशका आप ही निर्णय हो जायगा कि पहले कौनसे स्वरमें था जो लोग जुदी जुदी तरकीब



से स्वरको पलटने हैं उनको हमेशा दिल और फेफड़ों की क-  
 मजोरी होजाती है अगर स्वर बदलना मंजूर होया एकही स्वर  
 को देर तक रखना है तो हमेशा सुषुम्ना के योगमें काररवाई  
 करें जिसकी तरकीब आगे बयान होगी । स्वरमें यह मालुम  
 करना कि आकाश होया सुषुम्ना उसकी रीति यह है के आलती  
 पालती मारके सीधा बैठजाय । दोमिनट तक लगातार ना-  
 कके अगले हिस्से पर निगाह दिये रखें । अगर सुषुम्ना  
 होगी तो स्वर पलटजायगा । आकाशमें कुछ पलटाव नहीं  
 होगा । अलवत्ता निगाह हटा लेनेसे कमती बेशी बलवाला  
 स्वर मालुम देगा । तत्त्वदर्शी लाखोंमें कोई एक और तत्वों  
 से काम लेनेवाला करोड़ोंमें कोई एक होता है । रावण  
 आदि हिरण्याक्ष तत्त्वदर्शी और तत्वोंसे काम लेने वाले  
 हुये हैं । अलवत्ता थोड़ी थोड़ा अनुमान करनेसे आदमी  
 हमेशा फायदा उठाता है । याने जो आदमी पूर्ण स्वरके  
 योगमें सारे कार्य करता है वह कभी रुकसान नहीं  
 उठावेगा । बहुत दिनों बाद अभ्यासीको कुछ परिश्रम  
 नहीं होगा । सारे तत्व अपने आप दिखाई पड़ेंगे । अभ्यासीकी  
 लाहे आँख खुली हुई हालतमें होय या बंद हुई हालत  
 में तमोग्र बिन्दु उसको बराबर दिखाई देंगे । तत्वके पहचान-  
 नेके लिये यह जरूर नहीं है के वह सदा सुखी या  
 भवोंवाली होगी और जन्मान्धभी तत्वको साध सकता है ।  
 परन्तु तत्वको पहचानना सिवाय पूर्ण अभ्यासीके दूसरेकी  
 सम्भर्य नहीं । मोद रहे के जब आकाशतत्त्व दाहिने स्वरमें होता

है तो नीलांग दीप्तिगा और वायें स्वरमें विलंकुल काला इसी तरह अग्निंका दाहिने स्वरमें विलंकुल सुर्ज और वायें स्वरके योगमें अग्नि तत्व समय गरम तपायें हुये लोहिकी तरह होगा । एक महीनेके लगातार साधनसे सुषुम्नाका ग्यान । दो महीनेमें आकाशका । तीनसे लेकर छे महीने के अरसेमें अग्निंका । बारह महीनेमें वायुका । दो वर्षमें पृथ्वीका । चार वर्षमें जलका होगा । नाडी शोधन और प्रद-  
 कर्मसे यह अनुमान बहुत जल्द होगा । हर एक तत्व बारी बारी से एक एक घड़ी रहता है लेकिन जिसके बसमें स्वरका बद-  
 लना या देर तक कायम रखना होजाता है उसके यह तत्व मुस्तलिफ़ देर तक रहते हैं । और अक्सर देर तक जल या पृथ्वी ही रहते हैं । येही सत्त्व है के अभ्यासीकी बुद्धि स्थिर और उसकी खोटी वासनाओंका नाश होता चला जाता है । स्वरमें जो तत्व बताये हैं उनके बारी बारी एक एक घड़ी भुगतने से यह मतलब नहीं है के कोई खास तत्व एक घड़ी तक रहता है । बल्के मालुम रहे के पाँचों तत्व हर एक स्वांस-  
 में भुगतते हैं । सिर्फ़ फरक यह है के जिस तत्वके प्रमाण दूसरे तत्वोंके प्रमाणों के प्रमाणसे रेचक समय तादाद में अधिक होते हैं । वोही तत्व उस समय वर्तनेसे मुराद ( अभिप्राय ) है । जैसे रेचक समय स्वांसमें जलके प्रमाण अग्नि, वायु और आकाश आदिके प्रमाणसे ज्यादा है तो जल तत्व कहावेगा । जैसे किसी रेचकमें एक लाख प्रमाण पाँच तत्वोंके हैं उनमें से तीसहजार जलके, बीसहजार पृथ्वीके,

बीसहज़ार वायुके, बीसहज़ार अग्निके, बीसहज़ार आकाशके। तो जलके प्रमाण अधिक होनेसे जलतत्त्व दीखेगा याने निर्णय होगा। ऐसा होनेसेकि स्वरमें एकही तत्त्वके प्रमाण बरते यादो तीनकेतो अनिश्चय। जल्द मोत होजायगी यह समझना। जो लोग देरतक एकही स्वर रया। तत्व रखते हैं उनको भी अवश्य दूसरी स्वर उतनी देर रखना पड़ता है कमोवेश होनेसे ज़रूर बीमारी पैदा होगी।

**सवाल—**मनुष्यके साधारण हालतमें तत्व किसतरह वर्तते हैं।

**जवाब—**सुषुम्नाके बाद वायु, फिर अग्नि, फिर जल, फिर पृथ्वी और सबसे बाद यानि पीछे आकाश। इसी तरह सदा बारी बारीसे सुगतते हैं। कुपस्थ भोजन या रोगकी हालतमें इनकी दशा उलटी होजाती है।

**सवाल—**ऊपर लिखे सुवाफिक बारी बारीसे तत्व सुगतने की वजह क्या है।

**जवाब—**आकाशतत्वकी प्रलयकाल जातो। सुषुम्नाको वतोर हुक्म के समझके अब दुबारा रचना यानि सृष्टीकी आरम्भ होगा। जैसे शरीरमें कोई एक स्वर जारी होगा वायुतत्व जिसको शरीरमें बल यानि फोर्स कहते हैं। नाइट्रोजनके मुरकबातिस या प्रोटॉड और इष्टार्चो चीज़ें (सुलायम बारीक मैदा जैसी चीज़ें जो हरेपदार्थका सूदा कह-

लाती हैं ) कहते हैं येही पैदायशकी जड़ है येही तत्व  
 याने वायु जड़ याने बेहरकत जीजकी हसरतमें याने  
 चेतन्य अवस्थामें लाने वाला है । जब माहा याने पदार्थ  
 पैदा होमया तो अत्र उसे माहेमें हसरत याने औक्सी-  
 जनकी जरूरत है ताके पदार्थ बड़े तरह तरहकी सूरत  
 बदले । इसके पीछे हसरतको एक मुकररी अंदाजे पर का-  
 यम रखनेके वास्ते हाइड्रोजन् याने जलतत्व दर्कार है ।  
 जो सुखतलिफ सूरतमें जिस्में याने शरीरमें दाखिल होता  
 है जैसे जब अग्नि तत्व होता है तो आदमी गिजा और पानी  
 के जरिमे हाइड्रोजन् लेता या आलस्यके मारे सोजाता  
 है । जिसकारण शरीरकी चेष्टा बहुत कम रहजानेसे अग्नि  
 शान्ति होजाती है ऐसी हालत होने पर इस हालतकी  
 कायम रखनेके वास्ते जिसे समुद्र कायम रखनेको धरती  
 दर्कार है । वैसेही शरीरमें जलके पीछे पृथ्वीतत्व बनो  
 रहेगा जिसकी मददसे तमाम बांछा पूरी होगी । पृथ्वी-  
 तत्वही भोगोंकी खान है और येही तत्व शरीरकी  
 निरोग रक्ती है जैसे सार युग व्यतीत होजानेपर प्रलय  
 होगा वैसेही पृथ्वीतत्व व्यतीत होने पर शरीरमें आकाश  
 वस्तेगा । अयारतत्वके योगमें और खास कर पृथ्वी-  
 तत्वके योगमें जो शरीरमें परिश्रम और लाभ उठाया  
 है उस क्रियासे अब खूनमें कार्बोनिक एसिडगैस  
 ( याने खूनकी मेल ) बहुत बढ़जाता है सो आकाशतत्व  
 के रहते रहते कम होता रहेगा । आकाशतत्वकी कायमी

रुधिरको मिला होनेकी सबूत है। हरिके समकी पैदोयश  
 ग्रोने बनास्पति और जमादात याने पापाणादि और जंरु  
 जिसमें आदमी और जालेवर शामिल हैं। याने कुल  
 चरित्रमें इन तत्वोंका येही सिलसिला है जो ऊपर  
 लिखा गया। अनेक प्रकारकी सृष्टीमें इन तत्वोंका प्रमाण  
 कमती बेशी है जैसे बनास्पतिमें वायु और आकाश ज्यादा  
 है उतमास जानवरोंमें वायुतत्व ज्यादा है जलके रहने  
 वाले जीवोंमें जलतत्वकी हिस्सा ज्यादा है। पीपाण और  
 धीतु आदि दोसी वस्तुओंमें पृथ्वीतत्वका हिस्सा ज्यादा  
 है। मनुष्योंमें प्रीचोतत्व बराबर ताकतसे काममें करते  
 हैं। जैसे हर चीजनका आखीरमें नतीजा मोत है। तैसही  
 इस सारी सृष्टिका नाश ब्रह्माकी उमरके साथ है जो  
 उत्पत्ति और मलयका कारण है ब्रह्मा विष्णु महेश कोई स्वा-  
 सत्सर्वार्थ नहीं हैं सिर्फ ताक्षीर अर्जुन नाम धरा गया है  
 याने पदार्थमें उत्पन्न होनेकी ताकत और इसके कायमें  
 रहनेकी ताकत यी उसको नाश होनेकी ताकत हर पदार्थ  
 में हर वक्त मोजूद होती है। पैदा करनेवाली ताकत  
 का नाम ब्रह्मा। कायमें रहनेवाली ताकतको विष्णु  
 और नाश करनेवाली ताकतको महेश समझना। इन  
 तीनों ताकतोंको चलानेवालेको नाम ब्रह्मा याने अ-  
 नादित्या सर्वव्यापक जानना। इति या याने सृष्टीका  
 संवत् ब्रह्माकी उमरका वर्ष समझना जिसकी आधी  
 उमर खतम हो चुकी है। प्रस्तुत यह सारा सिलसिला है

मेशा चरिते हुये रहना जाना जाता है । किसी एक ग्रहों के ऊपर इसका आदि अन्त नहीं है ।

**सवाल—**अभ्यास या योग के बल से जब जल पृथ्वी ज्यादा रहता है तो ऐसी अभ्यास करने वाले बीमार होकर मर क्यों नहीं जाते । जिस कि पहले लिखा है कि कोई तत्व कमती वेशी होने से जल्द मृत्यु होजाती है ?

**जवाब—**उनका बदन कुश होजाता है प्राणवायु के आश्रय जीत है । ज्यादा महिनत बदनकी नहीं करते और न कर सकते हैं सिर्फ ऐसी जिन्दगी गुजरान करते हैं जैसे कोई आदमी सिर्फ दूध पर या कोई थोड़ा सा फलवगैरह खाकर या गरम जल पीकर अथवा गीझा जलके आश्रय रहे ऐसे थोड़े आहार पर आदमी थोड़े दिनों तक जिन्दा तो रहसक्ता है पर दुनियाके काम नहीं करसक्ता । अभ्यासी लोग धीरे धीरे आहारको कम करके शरीरको सिर्फ पवन आश्रय रख कर समाधि सिद्ध करके यातो शरीर त्यागते हैं या किसी दूसरे शरीरमें प्रवेश करके आप खुद बन बैठते हैं जिसको काया पलटना कहते हैं । लेकिन कलियुगमें यह बात किसी योगीसे होना नासुमकिन है ।

**सवाल—**क्या तदबीर है जिससे कोई तत्व या स्वर देर तक रक्खा जासक्ता है ।

**जबाब**—जब अभ्यासीको मालुम हो के किसी-स्वरमें जल पृथीतत्व है उसी वक्त ध्यानमें बैठजावे और जो जुक्ति प्रार्थनाके वक्तके लिये चौथे प्रकरणमें बताई गई है उस मुताबिक अजपाम सुरत दे रखे । जितनी देर तक दूसरी और सुरत नहीं जायगी उतनी ही देर जल या पृथ्वी पहले जो था वह कायम रहिगा । शुरू शुरूमें यह क्रिया बांये स्वरमें आरिभ करे । बदनक किसी हिस्सेको हलने न दे इससे प्राण सूक्ष्म होते हैं याने रेशककी वायु धीरे धीरे देरतक निकला करती है और स्वांसकी तादाद कम होजाती है । दिनको बांये स्वरमें और रात्रिको दाहिने स्वरमें ऐसा अभ्यास सुखदाई है । जब यह दोनो स्वरोंकी धारणा ध्यानमें इसतरह हाती रहेगी तो ( ६ ) केमहानिके अरसे बाद अभ्यासीमें यह ताकत आजावेगी के एक तत्व पांच घड़ी तक रहसकेगा याने जल पृथ्वीमेंसे कोई एक । अब वायु अग्नि और आकाशतत्व सिद्ध करनेकी रीति बताते हैं के जब कभी इन तीनोंमेंसे कोई बरते तो जो चिन्ह या लक्षण उस तत्वके दिखाई दे उन गुणोंको दृढ़ बुद्धिसे न बर्तने दे जैसे अग्निके प्रभावमें तवीयत पानीको या अन्नको अथवा उठकर चल देनेको चाहती है । इसके मुताबिक कारखाई न होने दे । याने धीरे धीरे नित्य इस प्रकार साधन कर के तत्वके स्वभावके मुताबिक चेष्टा न करे । जब एका वर्ष तक लगातार ऐसा अभ्यास होगो तो यह तीनों तत्व

अभ्यासीके शरीरमें निर्वल होजायेंगे। और जो कुछ अभ्यासी चाहेगा उस सुताविक करनेमें समर्थ होगा। जब अभ्यासी-के वसमें जल या पृथ्वीको पांच घड़ी तक स्वरमें ढहराने की ताकत होजावेगी तो वह सिद्धीको प्राप्त होगा। और वाकी तीनो तत्वों पर कब्जा करनेको समर्थ होजायगा। ऐसे आदमीका वाक्य याने वचन सिद्ध होगा। याने जिस किसीको तत्व निश्चय होनेके पीछे आप या आशीर्वाद देगा वह उसी सुताविक होगा।

**सवाल—**क्या तरीके हैं जिनसे स्वर बदला जासकता है स्वर बदलने में सुपुम्नासे क्या मतलब है।

**जवाब—**सुपुम्ना नाड़ी पहले नाड़ी प्रकर्णमें बता आए हैं। यह योगके सिद्धिकी देने वाली और समाधिका कारण है। क्योंकि जब तक सारे शरीरका प्राण सुपुम्नामें सिमट कर पैवस्त ( प्रवेश ) नहीं होगा तब कत मूर्छा और समाधि नहीं होगी। पहले लिख आये हैं के बड़ी बड़ी शिर-यानों पर दबाव पहुंचानेसे स्वर बदल जाता है सो बताते हैं। नाभिसे नीचे वाले अंगों पर जैसे जंघा या ( राग ) और जंघाके अर्द्धभाग पर अंदरकी तरफ और छुटने और टांगके पीछेके हिस्से पर जो नाड़ीयां हैं उनको दबानेसे उसी तरफका स्वर रहैगा जिधरको दबाई गई है याने दाहिने ओरकी दबानेसे दाहिना स्वर और बाई और वाली नाड़ीयां दबानेसे बाया स्वर। अगर एक साथ दोनो छुटने



वाली या जंघा वाली नाड़ियों पर दबाव पहुंचाया जायगा तो आकाशतत्त्व बरतेगा। अगर सुषुम्ना नाड़ी पर दबाव पहुंचावें तो सुषुम्ना स्वर होजायगा और जब तक दबाव न हटावें तब तक सुषुम्ना बरतेगा। और छातीके बांये तरफ वाली नाड़ियां या बांये फेफड़े पर दबाव पहुंचानेसे दाहिना स्वर रहेगा। छाती और पेटके दाहिने अंगवाली नाड़ियां या दाहिने फेफड़ेकी नाड़ियों पर दबाव पहुंचानेसे बांयां स्वर होजायगा। गुदा और अंडकोशके बाई तरफ दबाव पहुंचानेसे बांयां स्वर। और दाहिनी तरफ दबाव पहुंचानेसे दाहिना स्वर रहेगा। दाहिनी बगल और दाहिना बाजू अथवा गर्दनके दाहिने तरफ वाली नाड़ियों पर दबाव पहुंचानेसे बांयां स्वर। और बाईओर वाली दबानेसे दाहिना स्वर होजायगा। जो कदाचित् दोनो अंगोंकी नाड़ियां एक साथ दबाई जावेंतो आकाशतत्त्व होजायगा। जैसे नाभिसे नीचे वाले अंगोंमें वर्णन होचुका है। सुषुम्ना स्वर हमेशा आकाशतत्त्वके बाद होता है। लेकिन जब कभी कोई स्वर बहुत देर तक चलाया जाता है और नहीं पलटने दिया जाता बल्कि आकाशभी नहीं रुखा जाता तो उन हालतोंमें अक्सर अग्नि तत्त्व कुछ देर तक रह कर स्वर बदलजाता है। जो आदमी जुदी जुदी तरफोंसे स्वर बदलते हैं उनकोभी अगर आकाशतत्त्व आये स्वर बदलजाता है। स्वर बदलनेके वास्ते आकाशतत्त्वका मौजूद होना जरूरी बात नहीं। लेकिन

सुषुम्ना हुये वगैर स्वर नहीं बदलसक्ता । अक्सर सोती जानतसे जब आदमी जागता है या कसबटबदलता है या खूब जोरसे दोड़ता है या कसरत करता है या प्राणायाम या उड्ड्यान करता है तो स्वर बदल जाता है या सुषुम्ना रहता है । स्वर बदलनेमें हमेशा सुषुम्नानाड़ी पर दबाव पहुँचता है या वह प्राणवायुकी बेहद मिकदारसे पीड़ित हो जाती है के जो लगातार स्वांसके साथ बहुत मिकदारमें रुधिरके थकेके साथ शामिल होती है । जब अभ्यासी सुषुम्ना स्वर या आकाशतत्त्व देखे उसीवक्त साधने करे । सुषुम्नाके समय जिसतरफका स्वर रखना मंजूर हो नाकके उसी ओर निगह दिये रहे और जिसतरफका स्वर अब रखना मंजूर है उसके बखिलाफ वाले हाथसे स्वरके बखिलाफ वाली जाँघके अर्द्धभागके अंदरवाले हिस्सेकी तरफ अंगूठेसे नाड़ीको दबाया रखे जिसे अब बाँया स्वर है । और आकाश आदि होकर अब सुषुम्ना होगया है । और काँयदेके मुताबिक दाहिना स्वर आवेगा तो चाहियेके स्वस्तिक आसन बैठ कर दाहिने हाथसे बाई जाँघके अर्द्धभागकी अंगूठेसे दबावे जोके नाड़ीकी जगह है । ( यह फीमोरलशिया नू है । अगर दो तीन मिनट तक इसीतरह दबाये रहेंगे तो स्वर बाँयाही रहजायगा दाहिना नहीं आवेगा । जब स्वरमें जल या पृथ्वीतत्व होता है तो स्वरकी पूर्णगति होने से दबाव पहुँचानेसे कुछ असर नहीं होगा । अगर होगातो दबाव हटानेके साथही स्वर बदल जयँगा । इसलिये हम शर-

तिया बताते हैं जो आदमी सुषुम्ना या अग्नि तत्व के योग में पलटेंगे वही पलट सकेगा और किसी तत्व का पलटा हुआ का-थम नहीं रख सकेगा। बल्कि बजाय फायदे के नुकसान उठावे गे। आकाश तत्व में पलटने की क्रिया करना विलकुल फिजूल है। और फेफड़े की बीमारियां पैदा होती हैं। प्राणायाम में जब तक सुषुम्ना प्रकट नहीं वह प्राणायाम किसी काम का नहीं। सुषुम्ना का प्रकट हो जाना सूत है के सब नाड़ियों में प्राणवायु पूरी निकटार में भर चुकी और रुधिर शुद्ध होगया प्राणायाम से सृजन जलन्धर तिछी जिगर और गुदे के रोग नाश को प्राप्त हो जाते हैं। जब प्राणवायु का संचार याने रुधिर से मिली हुई प्राणवायु का दौरा बन्द होने लगता है तो वहां वहां पसीना आने लगता है बदन में गर्मी लगती है। यहां तक के जब प्राण सब नाड़ियों में से सिमट जाता है ( रुधिर ही प्राण याने रुधिर है खून का जानदार होना साबित हो चुका है खून का एक एक जरा रुह है क्योंकि इस ही जरा के इकट्ठा हो जाने से शरीर बनता है ) तो तब मात्र बदन पसीने में डूब जाता है और सूखी याने बेहोशी शुरू होती है। जिससे कि इसके जस देर पीछे जब हृदय और मुख पर प्राण आते हैं तो सब क्रिया प्राणवायु की खत्म हो जाती हैं जिसको मोत कहते हैं। सिर्फ योगी ही है जो इस मोत के पर खेचने द्वारा प्राण गत नहीं होने देगा और के जिसने सदा से याने हमेशा से प्राण अपान शुद्ध कर रखे हैं।

## दसवां प्रकरण शरीरज्ञान ।

पृथ्वी आदिलोक और आकाशादि तत्त्व और कुल-  
 सृष्टीका देह जरीतके इकट्ठे होनेसे बनता है जिनको  
 अंग्रेजीमें ऐटम कहते हैं। यह एक खयाली सूरत या सूक्ष्म  
 शरीर जानना। अंग्रेजोंने बहुत प्रकारकी खुरदबीन ( माइ  
 क्रोसकोप् ) बनाई हैं। जिनसे बहुत प्रकारकी सृष्टीके ज़र्रेको  
 देख सकते हैं। यह ऐटम याने ज़रा हमेशा चेतन्य है।  
 अब इन्मान् याने मनुष्यकी बुनियाद बताते हैं। रुधिर  
 इस शरीरका जीवनहै अगर बहुतसारा खून एकदम शरीरसे  
 निकल जावे तो आदमी एकदमसे मरसक्ता है। खूनकी  
 भिक्दार शरीरमें सारे बदनके आठवें हिस्सेसे लेकर चौधवें  
 हिस्से तक होती है। खूनमें दो प्रकारकी वस्तु है। पतली  
 और गाढ़ी। पतला जुज़ ज्यादा होता है। और गाढ़े वाले  
 हिस्सेमें बेशुमार ज़रीत होते हैं जिनके हर वक्त नाड़ीके  
 भीतर इकट्ठा होकर बिलते रहनेसे एक प्रकारका शब्द होता  
 है जिसको भकारध्वनि कहते हैं। इसको ॐ शब्द मानना  
 यह उत्पत्तिसे लय तक याने पैदायशसे मौत तक बराबर  
 जारी रहता है एक क्षणभरभी बन्द नहीं होता। रुधिरके  
 अन्दर एक मकाब मिलीमीटरमें चालीस पचास लाख ज़र्रे  
 होते हैं। एक मिलीमीटर लंबाईमें एक इंचका पचीस-  
 वां हिस्सा होता है। अगर सारी नाड़ियोंको जो मनुष्य  
 देहमें हैं अगर किसी जगह लंबाईमें बिछाकर नापा जावे  
 तो तीनहज़ार गज़ लंबी होती है सो समझना चाहिये।

इस शरीरमें असंख्य जरात हैं जिनमेंसे कोईसे एकसे एक शरीर बनता है । पुरुषके एकदफाके वीर्यस्खलित होने में यह जरात याने इसपरमेठोजुवा तीनसोसे पांचसो तक होते हैं । जिनमें से एक कोई सा गर्भस्थिति का कारण होता है । इसी शरीरमें सात प्रकारके हैं जो समुद्रके नामसे वर्णन होंगे ।

**सवाल—**जब इसपरमेठोजुवा पुरुषके वीर्यमें मौजूद है तो इस अकेलेसे औलाद पैदा होसकती है या नहीं अगर नहीं तो क्या यह जड़ है या चैतन्य ।

**जवाब—**अकेले इसपरमेठोजुवासे बगैर स्त्रीके रज याने ओवम्के संगमके औलाद नहीं होसकती । क्योंकि जैसे मनुष्य बगैर खुराकके ज़िन्दा नहीं रहसकता इसी तरह इसपरमेठोजुवाभी बगैर ओवम्के जो उसकी खुराक है ज़िन्दा नहीं रहसकता । इसलिये शरीर नहीं बनसकता । दूसरे प्रकार समझते हैं । दरख्तका बीज बगैर मिट्टी, पानी, हवा और सूर्यकी दरख्त पैदा करनेके लायक नहीं है । ऐसेही इसपरमेठोजुवाकी हालत जानना आदिमीमें मुक्ति साधन योग योग हासिल करनेकी ताकत सब प्रकार मौजूद है परन्तु जैसे दरख्तके बीजमें अन्न पदार्थोंके शामिल हुये बगैर उगने और बढ़नेकी सामर्थ्य नहीं है वैसेही मनुष्यमें बगैर भ्रूणशास्त्र के सतयुक्त यह ताकत नहीं है कि मुक्ति होजावे । ग्रह पहलीबता आये हैं कि कोई

पदार्थ सृष्टिमें जड़ नहीं है। क्योंकि कोईभी दृश्य या अदृश्य पदार्थमेंसे ऐसा नहीं है जो बढ़ता नहीं हो या न उसको जहाँ काम न कर रहे हों या उनका नाश न होता हो या वह फिर दुबारा न पैदा होते हों सिर्फ प्रकृति भेदसे स्थावर वस्तुको लोगोंने जड़ मानलिया। इसपरमेद्योजुवा हमेशा हरकतमें रहता है इसलिये वह चैतन्य है।

### ग्यारहवां प्रकरण गर्भअवस्था वर्णन।

गर्भअवस्थामें बालककी दशा बताते हैं। बालक गर्भाशयमें रहता है जोके पेशाब और पाखानेके रहनेकी जगहके दरम्यानमें है। पहले हफ्तेमें बालक एक खसखसके दानेकी सूरतमें होता है उसके भीतरसे फूलकी कलीके मुजाविक निकाल निकलते हैं। दूसरे हफ्तेमें बढ़ना शुरू होता है। उसके दो हिस्से एक नालीके जरिये होजाते हैं। तीसरे हफ्तेमें गिजांकी नाली तयार होती है जो त्रिलकुल नलकी सूरतमें सीधी होती है इसको अंग्रेजीमें ऐलीमेण्ट्रीकैनाल कहते हैं। योगशास्त्रमें इसका नाम कुंडलिनी सर्पिणी या शक्ति या अपानका कोठा कहते हैं। और हाथ पांव कलीकी तरहसे निकले हुये रहते हैं। दौरान खूनका इन्तजाम होनेके वास्ते नाड़ियोंका बनना शुरू होता है। चौथे हफ्तेमें दिलका बाया हिस्सा बनजाता है। फेफड़े और लवलवा दिखाई देते हैं। लवलवेको अंग्रेजीमें पेनक्रियस कहते हैं।

यह मदेसे लगा रहता है। असब याने तंतुकी अगली शाखें बनती हैं। तंतुकी अंग्रेजीमें नर्व कहते हैं। यह नाडियोंके साथ साथ रहते हैं। जैसे रेलगाड़ीके साथ तारों पांचवे हफ्तेमें अंग्रेजी याने सुषुम्ना नाडी और पलमो-नरी शिरयाने ( दिलसे फेफड़ों में खून लेजानेवाली नाडियां ) बनती हैं। हिंसलीकी हड्डी और हनीचिके जवाड़ेमें हड्डी बनना शुरू होजाता है। छठे हफ्तेमें मेरुदण्ड याने सुमेरु पर्वत जिसकी अंग्रेजीमें वॉटरलकालम कहते हैं। और आम्लोग इसको कमरकी हड्डी कहते हैं। सो बनता है। कमरकी हड्डी और खोपरीकी हड्डियों और पसलियोंमें कूर्छीकी शक्ति कायम होती है जिसको अंग्रेजीमें कार्टिलेज कहते हैं। जिस सुलायम जुनसे हड्डी बनती है उसको कूर्छी कहते हैं। ( इस कूर्छीके बनेनेपे स्तरासेरेसके मुताबिक पदार्थ रहता ) है। असब याने तंतुकी पिछली शाखें मृजाशय याने मसानां गुंरे और लि-रिक्स याने वैंड और थाईराइड कूर्छी बनते हैं। थाईराइड एक किस्मकी गिनटी है जो गर्दनके दोनों तरफ होती है। जब वह बढ जाती है उसे बीमारी को घेघा कहते हैं। यह पिहाड़ी और चूनेकी धस्तीमें विशेष होती है। दांतोंका बनना और स्त्रीपुरुषके बिन्ह बनजाते हैं। गर्भकी लंबाई आधिइंचसे पौने इंच और वजन चार आंश होता है। हाथ पांख अच्छी तरहसे दिखाई देते हैं। सातवें हफ्तेमें गोश्तके यनिमांसके पिण्ड और जगह जगह हड्डियें

की बनावट बनजाती है। आठवें हफ्तेमें, हाथ पांव जुदा दिखाई देते हैं। थूककी गिलटियां और गुरदेके ऊपर का खोल याने के पथल और तिल्ली बनजाती है। आंख के अंदरका लिन्स ( इस टिकियाके धुन्धला होजानेसे मोतियाबिन्द कहाता है ) घरना तन्दुरस्तीकी हालतमें यह टिकिया लंचकंदार मुलायम और चमक वाली होती है। बनजाता है। नवें हफ्तेमें औरत गरदके अगुंडेको शतयार हो जाते हैं। और पिछाने जासक्ते हैं। संस्त तालु जुड़जाता है और पिछा दिखाई देता है। जिगर अच्छी तरह तैयार होता है। लंबाई दूई इंचसे तीन इंच वजन बीस माँशा। अंगुलियां जुदी जुदी दीखती हैं। तीसरे महीने में जेर जल्दी जल्दी बनती है। स्त्री पुरुषके जिन्ह अखूब अच्छी तरह दिखाई देते हैं। आंगके पपोट और बाल और नाखून बनने शुरू होते हैं। शिर बड़ा और आंखें खुव दिखाई देती हैं। चौथा महीनेमें खालके नीचे चरबी पाई जाती है। टॉन्सिल गिलटी जो हलकेके अंदर तालु और कब्बेके पीछेकी दहिनी बाई तरफ हुआ करती है बनती है। दिमाग याने सहस्रदल कमलमें उठाव दबाव बनने शुरू होते हैं लंबाई गर्भकी छे इंच वजन तीन छटांक होजाता है। पाँचवें महीनेमें खूनका दौरा याने आठवें हफ्तेमें शुरू होता है इस दिनसे बालका पेटमें डोलने लगता है शिर बाला होते हैं। गर्भाशय और योनिमें तमीज होसक्ती है। गर्भकी लंबाई नो दस इंच वजन पाँच छटांक। छठे महीनेमें बड़ा



दिमाग छोटे दिमाग को ढक लेता है। दिमाग दो होते हैं। बड़ा सामनेको और ऊपरको छोटा पीछेको और नीचेको। यही की हड्डी के खड्डे में रहता है। छोटे दिमाग के जरिये आदमी चलता फिरता है और बड़े दिमाग के आश्रय पांच ज्ञान इंद्रियों का काम चलता है दिमाग के आश्रय इस लिये कहा गया कि इसी से सारे तन्तु निकलते हैं जो वम इंद्रियों और ज्ञान इंद्रियों को चेतन्य करते हैं याने इतना जगहों में खबर पहुंचाते हैं। गर्भाशय की दीवार मोटी हो जाती है लाखून जिल्द को बाहर निकसे हुये दिखाई देते हैं। आंख के पपोट फिल्ली के जरिये आपस में मिले हुये और पलकों के बाल बने हुये होते हैं। लंबाई ग्याह बारह इंच वजन आधे सेर याने एक। पोट में सातवें महीने में वजन डेढ़ सेर से दो सेर तक और लंबाई तैरह इंच से पंदरह इंच तक आंख खुली हुई होती है याने फिल्ली हट जाती है। आठवें महीने में वजन दो सेर से आठ इंच सेर तक लंबाई सोलह इंच से अठारह इंच तक। नवम महीने में आंख के पपोट खुले हुये और अगडकोश (फोते) के अन्दर मौजूद होते हैं। लंबाई बीस इंच वजन अठारह सेर से तीस सेर तक दिल के दाहिने त्राये हिस्से में एक सूराख के जरिये ताल्लुक शाने संयोग रहता है। क्योके खून फिफडों में साफ होने के गरज से नहीं जाता। यह सूराख बालक की पिंदाग्र के दस दिन भीतर बंद हो जाता है। इससे यह फायदा है कि पैला रुधिर साफ रुधिर से दिल के भीतर नहीं मिल सकता।

जो यह सूगन्ध बंद न होतो रुधिर मैला होजानेसे  
 बालोंकी एक हफ्तके अंदर मृत्यु होजाती है और वदन नीला  
 पड़जाता है ।

**वारहवां प्रकरण शरीरअवस्था वर्गीन ।**

हड्डियां आदमीके वदनमें नीचे लिखी तफसीलसे  
 पाई जाती हैं । मेरुदंडमें तेनीस । ( मेरुदंडमें जो गूदा रहता  
 है उसको अंग्रेजीमें इस्पाइनलकार्ड और फारसीमें हराम  
 मरज कहते हैं । इसी गूदेमेंसे तन्तु निकल कर बाहर  
 शरीरमें फैलते हैं ) खोपरीमें आठ, चहरेमें चौदह, जुवान  
 की जड़में एक, हृदयमें याने थोरेक्समें पच्चीस, जिस-  
 में पमालियांभी शामिल हैं । दोनो हाथोंमें चौंसठ, जिसमें  
 मुजासे लेकर अंगुलियां तककी हड्डियां शामिल हैं । दो-  
 नो पांश्वोंमें त्रासठ, जिनमें कूल्हे ( चूतड़ ) से लेकर पांश्वकी अंगु-  
 लियों तक शामिल हैं । अगर गोड़ोंकी पालियोंकी हड्डियां शा-  
 मिल की जावेंतो चौंसठ होती हैं । कानकी हड्डियां और दांत-  
 शामिल करके सैंतीस हैं । कुल मिल कर दोसै खियालीस  
 २४६ हैं । सारी हड्डियां मजबूत तौरसे बंधी हुई हैं । जो  
 डोरोंकी तरहकीसी चीजें हैं इन डोरियोंको जिनसे ह-  
 ड्डियां बंधी हुई हैं अंग्रेजीमें इनको लिगमन्ट कहते हैं ।  
 उज्जलात जिनको अंग्रेजीमें ससिलज कहते हैं । हिन्दीमें  
 भांसके पिण्डा कहते हैं । जारिक फिलियोंके अंदर लि-  
 पटे हुए कुल जगह हड्डियोंके ऊपर लगे हुए हैं । और

नाजुक बनावटकी हिफाजत करते हैं। इनके जरिये आदमी खाता, पीता, चिलता, फिरता, और सब चेष्टा करता है। और यह रुधिरके जरिये गिज्ञा हासिल करते हैं। और तन्तुके आश्रय काम करते हैं। इनके मोटे और बड़े सिरे को इनका निकास याने शुरू और जहां यह सख्त रेशेदार बनाविटमें हड्डी पर लगते हैं। उस जगहको इनका खरम कहते हैं। खरमा बोला हिस्सा आवारीक मजबूत है। फेद होती है जिसको आमलोग नस बोलते हैं इसको अंग्रेजीमें टेगडन कहते हैं। उजलात की किस्मके हैं एक वह जिन पर मनुष्य अपनी इच्छाका देखल रखता है। याने चाहे उनको हरकत दे या न दे। दूसरे प्रकारके ग्रह जिन पर मरजीको कुछ देखल नहीं है। कुदरती तौरसे वह अपना काम चलाते हैं। सोधारण आदमी और योगीमें यह फरक है कि वह उन उजलातसे काम लेगा जिन पर सोधारण आदमीको हरकत देनेका कुछ देखल हासिल नहीं। योगी अपना बाधुके कीड़ेसे याने गिज्ञा की इतना माम नालीसे इसी तरहसे मूत्राशयसे जो जी काम पदकर्म द्वारा लेगा वह दूसरे मनुष्यकी ताकतसे बाहर है। जिसे धरती पर पहाड़ है। ऐसे ही शरीरमें हड्डियां जानना। शरीरके भीतरबाली पिण्ड जिगरको आदि लेकर अनेक लोक जानना। उजलात शरीरमें मिसल राजालोरा के हैं जो पृथ्वीपर जगह शराज भोगते हैं। और प्रजाका इन्तजाम करते हैं और प्रजाको कानूनके साथ चलाते हैं कानून

से। सुराह इश्वरका हुक्म है सो इसीतरहसे शरीरमें तन्तु बतोर  
 हुक्मके जानना। और जैसे किसी जगहसे हुक्म आता  
 है वैसेही तन्तुओंका जरिया दिमाग है। शरीरमें दिमाग  
 ही मालिक है। इसीको सत्यजोकया सतगुरुका धाम कहते  
 हैं। जिह्वाको योगशास्त्रमें धेनु कहते हैं और जब खेचरी मुद्रा  
 द्वारा जिह्वाका शोधन होजाता है तो उसको कमिधेनु  
 कहते हैं। इसको सुफस्मिल हाल हठयोगमें वर्णन होगा।  
 जिह्वाभी एक उजला अर्ध मांसका पिण्ड है। उजलोंकी  
 संख्या नीचे लिखकर बतते हैं। निम्नलिखित हैं।  
 चहर और खोपरीमें उनहत्तर। गर्दनमें चौसठ। पीठमें  
 चौसठ। छातीमें इकानवे। उदरमें बारह। स्नायुछान चक्रमें  
 सतरह। इस जगह पर आरतमें बजाय सतरहके पच्चीस है।  
 दोनों हाथोंमें एकसौ सोलह। दोनों पगोंमें एकसौ चौदह।  
 छाती और उदरके बीचमें एक उजला है जो पखकी सूतका  
 है। उसीके बीचमें सुषुम्ना नाडी और वरीद और तन्तु और  
 गिजाकी नाली जिसको अग्रजीमें ईसाफगस कहते हैं।  
 छातीसे उदरके हिस्सेमें उतरते हैं। लिंग और भग वाले  
 हिस्सेका या कानके भीतरके उजलोंका जिकर नहीं किया है  
 साधारण अनुमान संख्या बतादी है। जिस नाडीभेद वर्णन  
 किया वैसेही तन्तुभी दो प्रकारके हैं। और इनका निकास  
 बड़े दिमाग और छोटे दिमाग और मेरुदण्डके भीतरवाले शूदे-  
 से है जो तन्तु तमाम शरीरकी जगह जगहकी हालतकी

खबर दिमाग को पहुँचाती हैं। उनको अंग्रेजी में सिमुपैथेटिक और जो तन्तु दिमाग से सारी शरीर में खबर पहुँचाते हैं उनको केनिथल और इस्पॉइनल तन्तु कहते हैं। यह दोनो किसके एक दूसरे से सारी जगह मिले हुये हैं और भकड़ी के जाले की तरह फैले हुये हैं। मरुदराड के गुदे के बीचो बीच एक बहुत बारीक नाली है जो नाभी से लेकर दिमाग के चोप्रे चतन में जा कर खुलती है। इस चीथे चतन को निर्वाणपदे कहते हैं। यह नाली बहुत ही बारीक है इसको योग में नागनी कहते हैं। और एक बालका सहस्रवां हिस्सा प्रमाण लिखते हैं। हमारी राय में बाल से बहुत बारीक है और खुदबोन से बहुत अच्छी तरह देखी जाती है। इसको अंग्रेजी में केनाल आफ इस्पॉइलड कहते हैं केवल कुंभक और समाधि में यह ठार प्राणवायु का स्थान रहता है। बड़े बड़े तन्तु की तादाद बताते हैं। क्योंकि छोटे तन्तुओं की तादाद बेशुमार है। दिमाग से चौबीस जोड़े तन्तु निकलते हैं। याने दोनो तरफ बारह बारह। यह चौबीस मिर, गदन, आंख, बहरा, नाक, कान, मुख, और हृदय में फैलते हैं। मरुदराड के गुदे से निकले हुये तन्तु इकतीस जोड़े हैं। याने बासठ यह दोनो हाथ दोनो पांव उदर और पदचक्रम फैलते हैं। इनका बयान आगे होगा।

इस शरीर में तन्तु का सबसे बड़ा जाल जोगस में पथेटिक

किंस्कका है । मेदा यानि पकाशयके पीछेको और सुषुम्नाके बाई और तिलके आकार वाला है जिसकी शाखा सारे उदर में प्रकाशित है । पकाशयके पीछे इसतरह रखा हुआ है जैसे देगचीके नीचे गेसकी बत्ती । इसीको योगशास्त्रमें अग्निकुण्ड हवनकुण्ड या सूर्यज्योति कहते हैं । इसको अंग्रेजीमें सोलरफ्लिकासिस् कहते हैं जैसे शरीर पांच तत्वका बना हुआ है वैसेही इसमें पांच कर्मेन्द्रो पांच ज्ञानेन्द्रो हैं । कर्मेन्द्रो द्वारा आदमी सब काम करता है और ज्ञानेन्द्रो द्वारा जो कुछ जगत्में व्याप्त है उसकी खबर पाता है । कर्मेन्द्रियों के नाम यह हैं । मुख, ( मुह ) हाथ, पांव, छुदा, लिंग, इनके जरिये दुनियाके सारे काम और आहारका ग्रहण करना और मल मूत्र आदिका त्याग करना अमलमें आता है । ज्ञानेन्द्रियोंके नाम यह हैं । जिह्वा, आंख, नाक कान, त्वचा, ( जिल्द ) इनके जरिये ब्रह्माण्डमें फैली हुई सारी वस्तुओंको ज्ञान में लुप्यको होता है । पंचाग्नि तपनेसे मतलब पांच कर्मेन्द्रियों तपोबलसे बसमें करना है । और पंचयज्ञसे मतलब पांच ज्ञानेन्द्रियों शोधन करना है । मंत्र सहित यज्ञ करनेसे मतलब आर्थना सहित कर्म करना है सो अगर ऐसी हालतमें किसी आदमीका वाक्य सिद्धा है जब तो वह उन सब सिद्धियोंको प्राप्त हो जायगा जो मंत्रसे नियतकी गई हैं । नहीं तो सारा वक्त व्यर्थ खोना है । हिन्दुस्तानमें इस वक्त लाखों आदमी संन्या नित्य प्रति करते हैं । परन्तु उनमेंसे

कोई दो वार आदमियों को ही फल की प्राप्ति होती है जिसका कारण यह है कि वह न तो संस्था याने संवि-  
को समझते हैं न वह अपने अच्छे कर्मों से हृदय को शु-  
द्ध करते हैं। यानि अपना जलन दुरुस्त नहीं रखते। यदि  
रखना अर्गर कोई आदमी सुषुम्नास्वरके योगमें एक समय  
शुद्ध हृदयसे प्रार्थना करे तो वह लाख भरतवामें से एक म-  
स्तवा चूकने वाली बात नहीं। यह ही हाल मूर्ति पूजने वालों  
का है कि वह कर्म सहित उपासना से भक्ति उपजाना चाह-  
ते हैं लेकिन लाखों में कोई एक निबडता है याने उस फ-  
ल को ग्रहण करता है। शुद्ध आचरण ही भक्ति उपजासक  
है। नाकी कोई साधन इस दर्जे को पहुंचाने को समर्थ नहीं।

एक तरहवां प्रकरण प्राणवायुके स्थान  
याने स्वर्गलोक वर्णन । प्राणवायु के  
हृदयस्थान स्वर्गलोक है इसमें फेफड़े दो हैं। छाती के  
दोनों तरफ एक एक है। पसलियों से विलकृत जुड़े  
और भिल्ली में लिपटे हुये हैं। इन दोनों की बिना वट इस्पंज  
याने बादल की सी तरह सूखावदार है। गर्भस्थितिमें  
इनका वजन बहुत कम होता है याने हर एक फेफड़े का  
वजन बीस माशा। लेकिन जब बच्चा पैदा होकर सांस लेता  
है तो इन फेफड़ों में हवा और खून की ज्यादा भिन्नता  
भरजाने से वजन दुगना बढ़के तिगुना होजाता है। जवान  
तन्दुरुस्त आदमीमें दांये फेफड़े का वजन ११ ग्यारह बारह

छटांक होता है। और बायेंफा तो इस छटांक फेफड़े की पूजन में जो फेफड़े की और बीमारियों में कृमिवेश होजाता है। मामूली हालतमें फेफड़े पानी में तैरते हैं। और जब इनमें कफ और खून बहुत भरजाता है तो जितने हिस्सेमें हवा कम होगी, वह हिस्से डूब जायेंगे। अगर पानी बहुत सारा भरजावे या खून तो भारी होने के सबब पानीमें डूब जायेंगे।

जब कि मीन पानी में रहता है तब ही तब

दिल कातीके ताई तरफ की सीरीसे छटी प्रसलीके त्रस्यता कीलीकी छड़ीके बीच वाले हिस्सेसे लेकर भिन्नी (निपिली) के एक इंच तीन्ने तेंक वाके है। लंबाई पाँच इंच चौड़ाई साढेतीन इंच। सुदीई दीई इंच है। भीतर से खोखला है। और चार हिस्सोंमें बटा हुआ है। दहिने दो हिस्सोंमें मोला खून और बायें दो हिस्सोंमें सीफियाले निर्मल खून। दिल का बीजन (वेष्ट) मरदोंमें पाँच इंच छटांक और स्त्रियोंमें एक छटांक कम। पचादास इंच के और स्त्रियों में सवाँ अंगुल दोसे कुछ हल के हितो हैं। जिसका सभब बड़हैं। और तें मरदोंकी निमबक मदनत किम करती हैं। और स्त्रियोंकी खूण कभी कम होती है। कायदी है कि जो शरीरसे ज्यादा महत्ता ली जायगी तो उसको ज्यादा गिजीकी जरूरत होती है। दिल की इन्द्रासना सभको जेहां प्राणकी राजगद्दी है। याने राजधानी है। फेफड़े स्वर्ग लोक हैं जहां परमीया याने खूनके जरात मलको त्याग



करवाने मृत्युलोकके दुःखको तजकर अमृत याने प्राणा-  
वायुका सुख भोगते हैं । और फिर नाडियों में रमण क-  
रते हैं । सारे भोग भोग फिर जहाँ कहीं उनका कर्म बाकी  
है उसको भोगेंगे ।

**चाधवां प्रकरणा अपानवायुका स्थान**  
**याने उदर या मृत्युलोक वर्णन ।**

इस हिस्सेमें गिजाकी तमाम नाली और जो अंग  
इस्से ताल्लुक रखते हैं उनका बयान होगा ।

नं० १ आंत पच्चीस फीट है । पांच फीट लंबी बड़ी आंत  
और बीस फीट लंबी छोटी आंत है । नाभिके मुकाबिले  
छोटी आंत भिल्लीसे लिपटी हुई मेरुदण्डसे लगी हुई रहती  
है । और सादेतीन चकर दिये हुये हैं । इसका नाम शक्ति  
कुंडलिनी है । मलके शरीरसे परित्याग होजाने पर जल  
वस्ती और कुंजरक्रियासे यह हिस्सा धोया जाता है जब  
प्राणायाम खूब जोरसे होता है तो आंतके अंदर वाली  
हवाको गरमी पहुँचती है । ऐसी हालतमें अभ्यासी मूल  
वृन्त्रके जरिये याने गुदाको संकोचन करिके उड्ड्यान की मदद  
से सारी हवाको खैच कर नाडियोंमें पैवस्त करदेगा इस-  
का हाल आगे बतावेंगे । आंतका कुतर याने ढाया मे-  
रु करीब एक इंचके है । आंत अंदरसे पोली होती है  
जब इसके अन्दर मल और हवा ज्यादा भिकदारमें भरी  
होती है उस वक्त यह ज्यादा फूलजाती है ।

न० २ मेदा बाईतरफ पसलियोंके नीचे और बाहरको निकला हुआ है। अंदरसे खोखला है। घट-बढ़ सकता है। वजन दो छटांकसे लेकर तीन छटांक तक और लंबाई में दस बारह इंच चौड़ाईमें च्यार पांच इंच। जब इसमें अन्न या जल भरा हुआ नहीं होता है तो यह सुकड़ा हुआ छोटा दिखलाई देता है। और भरी हुई हालतमें यह फूलजाता है। गिजा और पानी मौजूद होनेकी हालतमें मेदे पर दबाव पहुंचनेके सबब उससे रस टपकता है जो सड़े पानी-के मुताबिक होता है।

न० ३ जिगर वजनमें बाईस छटांकसे लेकर तीस छटांक तक होता है। लंबाई इसकी दस बारह इंच चौड़ाई के सात इंच यह दाहिनी तरफ उदरमें पसलियोंके नीचे कुछ बाहरको निकला हुआ रहता है ठोस है। इसके अन्दर बहुत सारा खून रहता है। और इसमें पित्त बनता रहता है जो कि दिन रातमें पच्चीस तीस छटांक तक पैदा होता है। मेदेका रसभी दिन रातमें दो तीन सेर पैदा होता है। इसी तरह थूकभी दिन रातमें दोसेरसे लेकर च्यार सेर तक पैदा होता है यह तीनों रस अन्नके पचानेमें काम आते हैं। थूक लुकमे ( आस ) को चबाने में और उसको मुलायम और मीठा करनेमें मदद करता है। बल्के बोलने पुकारने और गानेमें मदद देता है। मेदेका रस तमाम आहारको पचाने याने अन्नके सारे पदार्थोंको उनके बारीक हिस्सोंमें बनानेमें काम आता है। इसीको गरल कहते

हैं क्योंकि इसी जगह अन्न भस्म होता है। (यहां पतले जुज खून में जज्व हो जाते हैं और खून तंग की गिज़ा का एक मिला हुआ एक गोला बन जाता है)।

न० ४ लवलेबा जिसको अन्नजीम पेदाक्रियस कहते हैं मोसको तरह का पतला फिल्ली के सुताविक चीज है। यह मेदके साथ साथ निचिको जगा हुआ है इसको बाचम एक नाली है जिसके अन्दर कुछ थोड़ा सा रस पैदा होकर अंत में गिरता रहता है। और हाजम में मेद देता है। इसका वजन डेढ़ छटांक से लेकर तीन छटांक तक होता है और लंबाई आठ इंच चौड़ाई डेढ़ इंच है। जब ऊपर लिखे सारे रस बहुत कर्म पैदा होते हैं तो कोई दीर्घ रोग होकर मृत्यु हो जाती है।

न० ५ तिल्लीका अन्नजीम इस्प्लीन कहते हैं यह भी जिगर के सुताविक ठोस है यहां खून साफ होता है। यह मेदके बाई तरह साफ है। भोजन पचने के समय में इसका वजन कुछ बढ़ जाता है। और मोसमी बुखार सु-इत तक रहने के बाद इसका वजन असलास आठ दस गुना हो जाता है। सामूली हालत में वजन ढाई छटांक से लेकर साढ़ तीन छटांक तक होता है। लंबाई पांच इंच चौड़ाई तीन इंच और मुड़ाई डेढ़ इंच है।

न० ६ गुरदे इस शरीर में यह कर्मरकी हड्डी के दोनों तरफ रहते हैं। कूले (चूतड़) की हड्डी में अट्टाई इंच ऊंचे और निगर

और तिछीसैं इसका ऊपरला हिस्सा ढंका रहता है । इनमें खूनसे पेशाब बनता है । यानि जितना खूनमें मांमूल से ज्यादा पानीका हिस्सा होता है वह समझनता रहता है । यह तासीर गुरदेहीकी नालियोंमें है और जगह नहीं । गुदेसे पेशाब बन कर नालियोंके जरिये मूत्राशयमें आकर जमा रहती है । और हाजतके वक्त शरीरसंसारित्याग होता है । हर एक गुरदेकी वजन आठईछटांकसे तीन छटांक तक होता है । हर एककी लंबाई चार ईंच चौड़ाई आठई ईंच मुटाई छिंद ईंच होती है ।

न० ७ मूत्राशय यह भी आंत और मेदेकी तरह खोखला है । त्रिकोण है फूली हुई हालतमें जबके पेशाबसे भरी हुआ रहता है तो अगड़ेकी मुताबिक गोल होता है । जब पेशाबसे खाली होता है तो छेदा और सुकड़ा हुआ रहता है । इस हालतमें इसका वजन एक छटांक समझना ।

न० ८ घुटरस यानि गर्भाशय जिसको फारसीमें रहम कहते हैं । यह अंदरसं खोखला है । इसकी दीवार मोटी है । लंबाई दो ईंचसे लेकर सवातीन ईंच तक । चौड़ाई छिंद ईंच से दोईत्र तक मुटाई पौन ईंचसे एक ईंच तक है । और वजनमें आधी छटांकसे पौन छटांक तक होता है । जब इसके भीतर पूरे दिनोंका बालक होता है तो इसका वजन ( तोल ) आधसूर तक हो जाता है और लंबाई एक फुट तक और सार पेटमें फैला हुआ रहता है । शिक्का गेदेक मुताबिक होजाती है ।

नं० ६ अण्डकोश मर्दोंके बाहर और औरतोंके उदर के अन्दर हैं । औरतोंमें इनका वजन मर्दोंसे आधा है मर्दोंमें इनका वजन छयार छयार तोला समझना । रोगकी हालतमें स्त्री पुरुष दोनोंमें इनका वजन कमती वेशी होजाता है । अण्डकोश वीर्यको रखते हैं । और इनहीमें वीर्य बढ़ता रहता है । और जहांसे वृक्त पर निकलता रहता है । ऊपर लिखे नऊ प्रकारकी चेष्टा उदरमें इस प्रकार जानना जैसे नवग्रह याने लोक शरीरके ऊपर अपना असर रखते हैं अमूमन आदमी इनही नोंमेंसे किसीके बिगड़नेसे मृत्युको प्राप्त होता है । मृत्युलोक ( याने उदर ) जिसको अपान कहते हैं । पौतका जरिया है रुधिरको परमाणुओंको भृष्टी मानना जिसकी उत्पत्ति और नाश याने उत्पत्ती कायलसे और उनका नाश शरीरके मर्लोंके द्वारा होता है ।

पंद्रवां प्रकरण नाडीभेद याने निब्जका बयान ।

यह पहले लिख आये हैं के नाडी याने शिरयानमें खून धकेके साथ बहता है । और यह धका दिलके सुकड़नेसे नाडियोंमें हरजगह मालूम होता है । इससे खून की भिकदार जो नाडियोंमें गमन करती है । और दिल की बिमारियां पिकानी जाती हैं पेटके अंदर बालककी निब्ज एक मिनटमें एकसोबीससे लेकर एकसोपचास भरतबा होती है । पैदायशके वक्त एकसोचालीससे एकसोतीस तक । एक वर्षकी उमरमें एकसोतीससे एक

सो पन्द्रह तक । दो वर्षकी उमरमें एकसौ पन्द्रहसे एकसौ दस । दो वर्षसे लेकर सातवें वर्ष तक सोसे नव्वे । चौदहसे इक्कीस वर्ष तककी उमरमें पिच्चासीसे पित्ततर तक । इक्कीससे पैंसठ वर्षकी उमरमें पित्ततरसे पैंसठ तक । बुढ़ापेमें पिच्चासी और सत्तरके दरम्यान होती है । यह सब तन्दुरस्त हालतका बयान हुआ । देखनेका कायदा यह है के नाड़ीके ऊपर हलकी रीतिसे तीन अंगुलियां हाथकी रखे दाहिने हाथकी नाड़ी बांये हाथसे और बांयेकी दाहिने हाथसे देखे । अर्थात् बीमारीकी नाड़ीको उस तरफके हाथसे देखेंके जिस अंगका स्वर चैतन्य है । जितनी मरतबां नाड़ी फुदकती हुई हाथको एक मिश्टमें मालूम होय वही अनुमान संख्या मानना । बीमारीकी हालतमें नब्ज एक मिश्टमें घटते घटते तीस तक और बढ़ते बढ़ते अठ्ठाईसो तक होजाती है । बहुत कमती होजानेसे दिल और दिमागकी बीमारी जानना । और नब्जकी तादाद ज्यादा होनेसे एर्रोंकी या उदरके किसी हिस्सेकी बीमारी जानना । और इस हालतमें खूनका दौरा सुस्त और खून मामूल से पतला होता है जैसा जलोदर और पाण्डुरोग आदिमें । बहुतसी बीमारियोंमें और मरणके समयसे पहले या गश या समाधिके पहले दर्जेमें नाड़ी इतनी बारीक चलती है के उसका गिनना मुश्किल है ।

जुदा-जुदा-तत्त्व शरीरमें, वर्तनेकी । हालतमें जो, हाल  
नाड़ीका होता है सो बताते हैं । पुराने वैद्यक ग्रन्थसे सा-  
बित होता है के पुरुषके दाहिने अंगकी और स्त्रीके बाये  
अंगकी नाड़ी देखना उचित है । उसका मतलब इसल  
में यह है के रोगीके जिस अंगका स्वर चल रहा हो उस  
तरफक अंगवाली नाड़ीको देखे । जिससे बीमारीका  
उत्पन्न निदान होय ।

अगर वैद्य तत्त्वदर्शी है तो यह बजाय इसके के  
रोगीके चहरेसे या अनेक विधासे जियाँ उसके नाक और  
मुखपर दृष्टि डालनेसे तत्त्व रोगीका मालूम करे । सि-  
र्फ नाड़ीसे ही पिछान कर सकेगा । अगर उसने अपने  
पर या रोगीओं पर लिगानार दो लसार तर्प तडुरवा कर  
लिया है । ऐसा तत्त्वदर्शी जुदे-जुदे तत्त्वसे पीड़ित बी-  
मारकी निदान अनुसार जल्दी फायदा पहुंचा सकता है ।  
अभितत्त्वके वर्तनेमें नाड़ी जल्द-जल्द और त्वारीक होती  
है । और आकाशतत्त्व वर्तनेके समयमें नाड़ी दबी हुई  
हलकी और तादादमें क्षीयता होगी । जल पृथ्वीके समय  
में नाड़ी मन्द मन्द इक्रसार जालसे चलती मालूम हो-  
गी । तादादमें मामुली और तीतो अंगुलियोंके नीचे  
इकसार और ताली मालूम होगी । हलकी दवातसे उस  
पर किछ अिसर नहीं होगा । सुषुम्ना तत्त्वके योगमें नाड़ी  
देखना या दिखलाना दोनो निषेध है ।

## सोलहवां प्रकरण स्वासभेद ।

जवान तन्दुरस्त आदमी एक मिनिटमें पन्द्रह मरतबासे लेकर अठारह तक स्वास लेता है । जितनी देरमें आदमी एक स्वास लेता है उतनी ही देरमें नाड़ी पांचदफ़ चलती है याने उकलती मालुम होती है । इसी प्रमाणसे स्वास और नाड़ी का हाल जानना । लेकिन जब आदमी लम्बे और गहरे स्वास देर तक खिंचता है या बहुत जल्दी हलके और उथले स्वास लेता है तो ऊपर लिखा प्रमाण कायम नहीं रहता । और ऐसा ही रोगकी हालतमें ध्यानमें तादाद बहुत कम होजाती है । और समाधिमें स्वास और नाड़ी दोनों चलने बन्द होजाते हैं । मामूली आदमीके तन्दुरस्त हालतमें चौबीस घण्टोंके अन्दर स्वास २१६०० मरतबा चलता है इस हिसाब से मनुष्यकी आयुष्य याने उमर वानव करोड़ स्वासकी लिखी है । बीमारीकी हालतमें स्वासकी चाल बजाय पन्द्रहके एक या दो तक या फी मिनिट अस्सीतक होजाती है । क्रूर करने या दौड़नेके समय स्वासकी तादाद बहुत बढ़जाती है । परन्तु सोनेकी हालतमें कम होजाती है । बाई करवट सोनेमें स्वासकी तादाद मामूली और दाहिनी करवट लेटनेमें तादाद ज्यादा होती है । फेफड़ोंकी बीमारीमें या जलन्धर आदि रोगमें या गर्भिणीके स्वासकी तादाद ज्यादा होती है । शरीरमें जब खून गाढ़ा होता है या रोगी होता है उस वक्त तादाद ज्यादा होती है । बेहोशी और नशेकी हालतमें तादाद कुछ कम होजाती है ।



सतरहवां प्रकरण शरीरके आश्रय जो वायु है  
उनका वर्णन याने प्राण अपानका ज्ञान ।

मानुष्य शरीर मरदके वीर्य और स्त्रीके रजसे मिलकर  
बनता है इससे साबित होता है के जितनी तरहके पदार्थ स्त्री  
पुरुषमें मौजूद हैं वह सब मिलकर गर्भको तैयार करते हैं ।  
याने पांचातत्व और सब प्रकारकी वायु । मानुष्य शरीरमें  
जो वायु वर्तमान है उसमें पांचातत्व मौजूद है । अब सवाल  
यह पड़ा होता है के थरतीके चोगिरद वाली हवामें जिस  
में वायु और अग्निकेही परमाणु विशेष करके रहते हैं फिर  
बाकी तानतत्व शरीरमें किस प्रकार दाखिल होते हैं सो  
समझाते हैं के आदमी भोजन और जलके द्वारा बाकी इन  
तानतत्वका हासिल करके पांचाका बराबर करलता है ।  
भोजनमें जल वायु और पृथ्वीके जुज बहुत होते हैं । इसी  
तरह जलमें जल और अग्निके आदमी आकाशके परमाणु  
भोजनसेही हासिल करता है । रुधिर अन्न और जलके हिस्सा-  
में बनता है । इस लिये रुधिर पंचतत्वकी बनी हुई वस्तु  
मानना । शरीरके आश्रय वायुकें बिभाग दो प्रकार हैं ।  
एक प्राण, दूसरा अपान, और फिर अपानके नव भेद हैं ।  
असलमें यह सब कुछ प्राणही हैं । परन्तु जुदी जुदी जगह  
पर जुदी जुदी खासियतसे नाममें भेद होगाया ।

हिस्सा दो न पाँच भाग प्राण वायु । पृथ्वी वायु अग्नि जल

निष्ठा १ प्राणवायु चनिम्बते और जगहके बदल और  
फेफड़ों और नाड़ियोंमें विशेष रहती है ।

नं० २ अपानवायु बड़ी आंतमें रहती है ।

नं० ३ समानवायु छोटी आंतोंमें और लैक्टियज (एक प्रकारकी रसकी नलियों) में रहती है ।

नं० ४ नागवायु यह मेदेमें रहती है ।

नं० ५ उदानवायु यह कण्ठसे लेकर मेदे पर्यंत जो नाली है उसमें रहती है जिमको अग्नेजीमें ईसाफेगिस् और फेरिक्स् कहने हैं ।

नं० ६ देवदत्तवायु यह मुखमें रहती है ।

नं० ७ कृकलवायु उदरके बाकी और हिस्सेमें रहती है ।

नं० ८ व्यान और धनञ्जय त्वचावा कर्मेन्द्रियोंमें रहती है ।

नं० ९ कर्मवायु ज्ञानेन्द्रियोंमें रहती है ।

नं० १ प्राणवायुकी मददसे आरभी स्वास लेता छोड़ता है जिससे शरीरका पोषण और मलका त्याग होता है ।

नं० २ अपानवायुकी मददसे सोर अन्नका मूल शरीरसे परित्याग होता है । जोके बड़ी आंतमें भरा रहता है और हाजतके वक्त खारिज होजाता है । इसका वासा गुदामें इस वजहसे बतायाकि मलका ज्यादा हिस्सा गुदाके ऊपर वाले हिस्सेमें रहता है । यानि गुदासे लेकर बाहर अंगुल ऊंचे तक वाले भागमें मूल भरा रहता है ।

नं० ३ समानवायुकी मददसे अन्नका रस जो छोटी आंतमें रहता है और पतला सफेद रंगका होता है। पचता और खूनमें मिलन लायक होजाता है इस रसको योगमें क्षीरसागर समुद्र कहते हैं। यह रस खूनकी जड़ है। इसी लिये क्षीरसागर समुद्रकी महिमा वर्णनकी है के जिससे सारे रक्त निकले। समानवायु नाभिस्थानमें होना इस लिये बताया गया है के सारा ऊपर लिखा हिस्सा नाभि वाले भागमें है।

नं० ४ नागवायुकी मददसे आदमी मेदेमें भरी हुई हवाको मुंहके रस्तेसे बाहरको निकालता है जिसको डकार कहते हैं। इससे यह फायदा है के मेदेमें गिजा नहीं सड़ सकती। अलवत्ता बृद्धजमी या कोई बीमारी होती है तो डकारका स्वभावभी पलट जाता है।

नं० ५ उदानवायुकी मददसे आदमी आंसकी निर्गल स-  
क्ता है। और गिजा मेदेमें पहुँचा हुईको लोटकर नहीं आने  
दिता।

नं० ६ देवदत्तवायुकी मददसे आदमी मुखको और रुधिर  
की मिल-त्यागता है यानि जम्हाई लेकर वायुको त्यागता है।

नं० ७ कुलवायुकी मददसे उदरमें खूनका दौरा अच्छे  
प्रकार होता रहता है और यह उदरको सारी पोलमें व्याप्त है

इसीकी चैतन्यतासे भूख प्यास जागती है । और जब यह कम भिकदारमें रहजाती है । जैसा जलोदर आदि रोगमें । जबके बजाय पोल होनेके जलभरा रहता है तो भूख प्यास कम होजाती है ।

नं० ८-६ व्यान और धनञ्जयकी मददसे आदमीका शरीर कान्तिवाला और अच्छे स्वरूपका रहता है इस वायुके कमती होनेसे त्वचाके नीचे वाली चर्बीकी भिकदार घट जाती है इसलिये आदमी दुबला और बेडोल होता है । इस वायुकी भिकदार बढ़जानेसे आदमीका शरीर फूल जाता है जिसको मुटापा कहते हैं । यही वायु शरीरकी सब प्रकारकी चेष्टाओंमें मदद देती है । इसी लिये कर्मेन्द्रियोंमें इसका वासा है । अंगस्फुरण व्यानकी मददसे होता है ।

नं० ११० कूर्मवायुकी मददसे आदमी बाहरकी वस्तुओंका ज्ञान पाता है इसलिये इसका वासा ज्ञानेन्द्रियोंमें बताया गया । पलक झूड़ना और खोलना इसी तरहसे शुद्धा, लिंग और भगका संकोचन विकोचन इसी वायुकी मददसे होता है इसीलिये कूर्मका वासा पलक और शुद्धा में बताया गया । क्योंकि कूर्म याने कछुवेका काम अंगोंके संकोचन और विकोचनका है इसलिये इस वायुका नाम प्रकृति अनुसार कूर्म रखा गया । योगी भली भाँति नव प्रकारकी अपानको शुद्ध करके प्राणके समान षट्कर्म



कलाओं से सर्व सृष्टिके अन्दर प्रकाशित है। इसका खुलासा बताते हैं। शब्द योगकी जड़ है। ध्यान शाखा है। और अनेक मन इस वृत्तके पत्ते जानता। जन्म आदमी पहले ध्यानमें बैठता है और दशों इन्द्रियोंका काम तन्द करके एक तरफ सुप्त लगाता है तो उसे सबसु अश्वत्थ मकारध्वनि दिमागमें सुनाई देती है यह ॐ है। कुछ दिनों तक एकही प्रकारका शब्द सुनाई देता है। अभ्यास के कोई महीनों पीछे इसी शब्दका सोहं इस प्रकारसे सुनाई देता है जो पहले पहले कण्ठ और हृदय में भी और कोई वर्ष पीछे लाभिपर सुनाई देने लगता है। आरोग्यफलतया ने बँहोशी पेदा हो जाती है। बिलकुल शरीरकी होश नहीं रहता अगर कोई आवाज कानमें पहुँचाई जीवे या कोई सुगन्ध नाकमें तो इसकी उसको खबर कुछ नहीं होती। इस दरजे में अभ्यासीको अनहद शब्द बजाय सोहंके सुनाई देता है। शुरूमें उसको दर्सेमें से किसी की पहचान नहीं पड़ेगी लेकिन मुदत तक अभ्यास रहनेसे और योगीका मन लय होनेसे यह अनहद साफ तौरसे सुनाई देने लगेंगे। यह दरजा आतारों, पैगम्बरों और उन्नत महात्माओं को नसीब हुआ है। ऐसी अवस्थामें इल्हाम याने आकाशवाणी होती है। और आँखसे छिपी हुई सब वस्तुओंको देखनेका ज्ञान होता है जिसके पीछे योगी महाप्रकाशको देखेगा अगर उसने इसको सहन कर लिया के जिसके पीछे अंधेमें जाना है याने विश्रामकी जगह तो वह सब प्रकारकी सृष्टिका ज्ञाता

होसकता है परन्तु वगैरा पूर्व संचितके इत्यहा फल नहीं प्राप्त होता । यह ता शब्दकी उपमा कहि । परन्तु अब जो दशा शरीरकी इस अवस्थामें होगी सो बताते हैं । जो आदमी रोगी है या कमजोर है या उसका देह मल या पद्व पाविसे शुद्ध नहीं है । उसको ऊपर लिखी दशा प्राप्त होना नामुमकिन है सिर्फ पुराने अभ्यासीको और उत्तम आचरण वालेको किंचित् प्राप्ति होती है । शरीरकी शुद्धि बहुत जरूरी बात है । शरीर और आत्माका सम्बन्ध अनादि है और इसी लिये आर्हिंसाका मत निकला है । जो आदमी शब्दके जरिये ब्रह्म ( कर्तार ) को पहचाननेकी कोशिशमें है जैसे कोई आदमी सूर्यकी किरणके द्वारा सूर्यमें प्रवेश करे । जब कोई आदमी किसी शरीरको दुःख देतो वह कब यह यकीन दिला सकता है केतुसत्ते, आत्माको दुःख नहीं दिया क्योंकि आत्मा वगैरे शरीरके किसी जगह मौजूद होना नहीं साबित होता । इसी तरह आत्माको क्लेश पहुंचाना जो कोई इस शरीरमें प्रकाश रूप है या परमात्माकी ज्योति है । जैसे सूर्यकी किरण सूर्यकी ज्योति है । कभी ईश्वरकी आज्ञाका पालन नहीं करे वह जा सकता है यह तो शब्दका मत है । जो आदमी किसी प्रकार भक्ति उपजाकर या मूर्ति आदिका सेवन करके अपने आत्माको शुद्ध करते हैं और उत्तम आचरणोंसे देहको शुद्ध रखते हैं वह भी शब्दके जरिये हासिल हुई हुई सिद्धियोंको प्राप्त होते हैं । जो लोग बजाय सोईके राम राम इस शब्द पर ध्यान देते रहते हैं

उनको इसी तौर सुनाई देने लगता है। दश प्रकारके बाजाओं के नाम बता देते हैं। जिनको अभ्यासियोंने इस अवस्थामें सुन कर समझाया है। मंवर। गुंजार। बूँघरूकी आवाज। शंखका शब्द। ताल मंजीरा। मुरली का नाद। मेरकी आवाज। मृदंग नफीरी। सिंहकी गर्ज। मेघका शब्द।

## उन्नीसवां प्रकरण पट्ट उपाधि वर्णन।

ध्यानके वास्ते जरूरी बात यह है के कोई उपाधि न सतावे और तबियत एक तरफ को लगी रहे और कोई विघ्न बीच में नहीं पैदा हो सो नीचे लिख कर समझाते हैं। डकार, जह्माई, हुचकी और अपान याने वायुका छुदासे निकलना यह चारों उपद्रव अपानवायुसे ताल्लुक रखते हैं। इसीमें पेशाब, पाखाना, की हाजत होना वमन याने के होना या जी मचलाना शामिल है। छींक और खांसी यह दो उपद्रव प्राणवायु के हैं। इसमें हंसना चिल्लाना और गाना शामिल हैं। उपद्रव निवारण विधि लिखते हैं के जिसके हमेशा साधते रहने से क्लेश ध्यान में नहीं उत्पन्न हो सक्ता।

न० १ डकार खाना खानेके समय तीन आचमनसे ज्यादा पानी न पीवे। सोन रहे। आलती पालती मारके बैठे बांये हाथसे दाहिनी जाँघ के अर्द्धभागमें अन्दरूनी हिस्से को पकड़े रहे। बोलता नहीं रहे। और न ऊकड़ बैठ कर भोजन करे क्योंकि बोलते रहने से हवाकी ज्यादा मिकदार



मेदे में पहुंचेगी । और यह ही डकार का कारण होगा ऊकड़ बैठने से अपान खारिज होने का या पेशाब या वीर्य के निकलजानेका अंदेश है । और के इस बैठकसे आकाश तत्व भी हो सकता है । इसलिये दोनों बातें करना मना है याने वर्जनीय है । बदहजमी में खाना न खाय । पानी हमेशा मेदेमें खाना पच जाने के पीछे बांये स्वरमें पीवै ।

नं० २ जह्याई जीभ को उलट कर तालुमें लगाया रखने से या कोई चीज मुहमें चबाते रहने से थूक बराबर पैदा होता रहता है । इस लिये मुंह खुशक न होने से जह्याई नहीं आवेगी । दिमागी महनत ( याने विचारके मुताल्लिक ) के पीछे और प्राणायाम के पीछे जह्याई आना दिमागके थकजाने की अलामत ( चिन्ह ) है जब कभी जह्याई आने को होयतो जीभ को तालवे में लगा कर मुंह बन्द करके नाकके सुराखों से हवा का परित्याग करै ।

नं० ३ हुचकी अक्सर बदहजमी उदररोग या दिमागी बीमारी से या मरण समय चला करती है । तन्दुरस्ती में कभी कभी यह ढाया फराम उजले की अचानक हरकत से पैदा होती है । ( ढाया फराम उजला याने मांसका चौड़ा पतला भिल्लीकी सूरत का पड़दा है जो हृदयको उदरसे जुदा करता है । और सांस छोड़ने में मदद देता है ) इस लिये इस उपद्रव को रोकने के लिये शीतकार और शीत

ली कुंभक करने वाजिब है । जिनसे बद्धजमी दूर होगी तमाम कुंडलिनी के भागकी खुशकी दूर होजायगी और अधिक रस पैदा होगा । इस रीतिसे दीर्घ कालकी हुचकी भी बन्द होजाती है । कुंभककी युक्ति हठयोग में वर्णन होगी । सुगम रीति और बताते हैं के जीभको शक्ति अनुसार मुंहसे बाहर निकाले और देरतक निकलाही रखे इसी प्रकार बारंबार देर तक जीभको बाहर रख कर फिर मुंहके भीतर लेजाय । इस हालतमें मुंहसे ही स्वास आवे जावेगा ।

न० ४ अपान अपानमलके देरतक आंतमें रहनेसे या उसके सड़ने से किसी दवा या मसालेदार चीजोंके खाने से या तेलके इस्तेमाल करने से या पेट पर मालिश करवाने से या ऊकड़ बैठने से करवट लेकर बैठने या लेटने से या आंत और मदे पर सुरत रखने से वायु गुदासे खारिज होती है इस लिये वाजिब है के जब पाखाने जाय और मल गुदासे खारिज होखुके फिर जहां कहीं बोंभ सा मालुम हो वहां आहिस्ता आहिस्ता पेटपे हाथ रखके सरकाव और आगे पीछे पेटको हल्कत दे तो मरोड़ीसी मालुम हाकर आंतमें से मल और हवा निकल जायगी आदमीको चाहिये हमेशा सीधा खड़ा होना और सीधा बैठना उत्तम है । कसरत करना, फिरना और चित्त लेटना दाहिने स्वरम करे । पेशाव पाखाने के बगको रोकें नहीं । मालुम रहे के

डकार और अपान हमेशा वायुतत्वमें वर्तते हैं सो भी बांये स्वर में ज्यादा । हुचकी और जह्वाई यह दोनो दाहिने स्वरमें विशेष और बांयेंमें कम । जह्वाई अग्नितत्वमें और हुचकी वायुतत्वके कोपमें वर्तकरते हैं ।

न० ५ छींक अगर कभी कुदरती तौरसे आवे तो रो-कना अच्छा नहीं क्योंकि मस्तकमें दर्द पैदा होजायगा । अगर बीमारीकी हालत में इसका वेग ज्यादा होयतो मुंह खोलके स्वांस ले और छोड़े । और हर घण्टे में एक एक मिण्ट ऐसा करे । छींक हमेशा आकाश तत्वमें आती है । खास कर जब दाहिना स्वर चल चुकाहो और आकाश आया हो ।

न० ६ खांसी अक्सर आकाश या वायुतत्वमें आती है । बांये स्वरके योगमें विशेष रहती है । और दिनकी निसबत रात में ज्यादा इस लिये बहुतही सुगमरीति बताते हैं के जब तक खांसी और जुकाम बने रहें बांये स्वरके योगमें गरम पानी खूब पेट भर कर पीना चाहिये । और रात्रिमें कभी आहार न पावे । जीभको उलटा करके तालवे में लगाये रहने से और जलन्धर बन्ध से खांसी बिलकुल रुक जाती है ।

### बीसवां प्रकरण सप्तसमुद्रवर्णन ।

शरीरमें सात प्रकारके रस हैं जिनको योगियोंने सात समुद्रके नामसे वर्णन किया है ।

न० १ थूक इसको अमर चारुणी, अमृत या रस

कहते हैं । यह कानके सामने वाली जवाड़े वाली और जुवानके नीचे वाली गिलटियों से निकलता है । इसकी मिकदार पहले लिख आये हैं । जब तक आदमी मुंह चलाता रहता है या कुछ चवाता रहता है या जुवान को उलट कर तालवे में लगायें रखता है तो यह बराबर पैदा होता रहता है । सोती हालत में, और समाधि लगने में, और खोफ़ ( डर ) की हालत में, तेज़ बुखारों में कब्ज में, जीभ और मुंहकी गिलटियों के सूज जाने में, आकाश तत्वके चलने की हालत में, शंखिया आदिके जहर में, बहुत ही कम पैदा होता है । पागल के और बदहजमी में ज्यादा पैदा होता है ।

न० २ मेदे का रस यह रस उस वक्त पैदा होता है जब मेदेमें गिज़ा मोजूद होती है । यहही रस अन्नको मेदे में भस्म करता है । मेदेको शिवजीका लोक जानना और जैसा उनके कण्ठमें जहर रहता बताया है तैसे ही इस रस को उसके समान जानना । जैसे महादेव को जल-धारा प्रिय है वैसे ही मेदा भी खाली होने की हालत में । पर चन्द्रस्वर के योगमें जलको खैचने की बड़ी सामर्थ्य रखता-है और नहीं थकता है । यह रस सब रसोंसे ज्यादा जुरूरी चीज है इसके बगैर कोई जानदार अन्न वा जलको पचाने की सामर्थ्य नहीं रखता । कोई छोटे से छोट कीड़ा भी इस सृष्टी पर नहीं है के जिसके मेदा न हो । इसी-

लिये तीनों देवताओं में महादेवकी महिमा विशेष वर्णन किई है। यह रस बाई करवट सोने से ज्यादा और अच्छा पैदा होता है। और दाहिनी करवट सोनेमें बहुत कम क्योंके न तो भोजन का दबाव मेदेके फैले हुये हिस्से में रहैगा और न सोलरफ्लिक्सिसके मुकाबिल में गिजा रहैगी। बल्के गिजाका दबाव मेदेके तंग याने दाहिने हिस्से पर होगा। और जिगर पर मेदेका दबाव पड़ेगा इस हालतमें पित्त भी कम पैदा होगे। इसलिये हम सलाह देते हैं के इस रसके पैदा करने की और उत्तम बनाया रखने की कोशिश करे इस के भोजन रहने पर छोटी बीमारियों का तो क्या कहना तमाम बड़ा भयंकर रोगभी जो बवाई (फैलने वाले) में गिनती है कभी भी नहीं सता सक्ता।

नं० ३ जिगरका रस इसको पित्त कहते हैं। यह ही जीवनका मूल है। इस रसके बगैर मेदे से पचा हुआ भोजन रसकी स्रुत में नहीं होसक्ता यह विष्णु रूप करके मानना। यहही रस परवरिश की चीज है। बाई करवट सोने की हालत में यह रस ज्यादा बनता है। इसलिये पचने की शक्ति को बढ़ाता है। इसका सवाद कड़वा है और पीला सब्जी मायल रंगत का है। जब कभी यह रस पैदा नहीं होता है तो आदमी को सख्त बुखार और कब्ज होता है। या सफेद रंगके पतले दस्त शुरू होजाते हैं। यह हालत हैजेकी बीमारी में या पहाड़ पर रहने वालोंको

या कंसरत से बरफ का पानी पीने वालोंको चूने की थ-  
 रती का पानी पीने वालोंको या अफीम खाने वालों को  
 भुगतनी पड़ती है । अगर यह रस याने पित्त पतला हो  
 और उसी हालतमें कब्जी या बुखारकी बीमारी होतो खून  
 में शामिल हो जाता है । जिसको फारसी में यरकान  
 हिन्दीमें पीलिया कहते हैं ।

नं० ४ लवलवेकी रतूबत यह रस लवलवे से निकलता  
 है और खारा होता है और गिज़ा के पचने में मदद देता है ।

नं० ५ अंतकी रतूबत याने रस यह भी खारा है । और  
 जैसे मेदे पर गिज़ाका दबाव होनेसे रस पैदा होता है इसी  
 प्रकार इसमें भी अन्नका रस मौजूद होने की हालत में रस  
 टपकता रहता है जो पचने में काम आता है । जब यह  
 रस ज्यादा पैदा होता है । जैसे जुलाबकी हालत में । तो  
 इसीके मिलनेसे पखानेकी भिक्कदार ज्यादा होजाती है ।  
 जब यह कम होता है तो पेचिशकी बीमारी हो जाती है ।  
 मामूली हालतमें गिज़ासे खून बननेके यह ही जगह है  
 क्योंकि इसी रससे खून बनता है । जो यह उत्पत्ति का  
 जरिया है । इसलिये ही नाभीमें ब्रह्माका ध्यान बताया  
 है सो आगे बयान होगा । इसी तरह क्षीरसागरका और  
 मथनका बयान होगा । और उसीसे चौदह रत्न की उत्प-  
 त्तिका याने धातु उपधातुका बयान होगा ।

नं० ६ लिंफ यह रस खूनसे उत्पत्ति होता है और उसीमें शामिल होजाता है । जैसे वर्षा समुद्र से ।

नं० ७ दूध मरद औरत दोनो में इसकी जगह मौजूद है जिसको छाती कहते हैं । परन्तु जरूरतके मुताबिक कुदरत से यह इन्तजाम है के जब कोई अंग ज्यादा काम करता है तो उसको खाना ज्यादा मिलता है । सो जब औरत गर्भसे होती है तो औरत की छाती में यह रस गर्भाशय के ऊपर बालक का दबाव पहुँचने से इस प्रकार पैदा होता है । जैसे दुःखकी हालत में आंखसे आंसू । और जब बालक गोदीमें होता है और छाती को चूसता है तो यह अंग बहुत काममें आने से बढ़जाता है और गिज़ा बच्चे के वास्ते पैदा करता है । योगीको अभ्यासके आखरी दरजे जे में जब ईश्वरसे मोह पैदा होगा तो उसका खून दूधकी रंगत में बदल जायगा । जैसा औरत को अपने बच्चेके मोह याने प्यारसे यह रस ज्यादा पैदा होता है । ऊपर लिखे सातों रस रुधिरसे पैदा हुये जानना । जिस मनुष्यके यह सातों रस उत्तम प्रकार बने रहते और पैदा होते रहते हैं उसको स्वर्ग भोक्ता जानना ।

**इक्कीसवां प्रकरण शरीरके मल याने  
नरकका बयान ।**

शरीरमें जैसे रसका बयान हुआ और जैसे उसका संबन्ध

रुधिर से बताया तैसेही अब सात प्रकारके मल जिनको खून का मेल कहना चाहिए सो बताये जायेंगे ।

**कफ** यह मल है फेफड़ों का । पीप मल है रुधिरका । पाखाना मल है अन्नका । मूत्र मल है रुधिरका । पसीना मल है त्वचा याने जिल्दका । वीर्य और रज मल है कुल शरीरका । आंसू रीढ़ कानका मेल । यह जुदे जुदे इंद्रियों के मल कहाते हैं ।

नं० १ कफ खून और हवा फेफड़े में शामिल होता रहता है जब भोजन का रस भली भांति न बनने से रुधिर गाढ़ा होता है तब खूनमें मिले हुये अन्नके अजजा याने हिस्से प्राणवायु से संगम पाकर सड़ते और कफ पैदा करते हैं जब रुधिर निर्मल होता है तो खांसी कफ वगैरह की बीमारी नहीं होती यह सिद्ध हो चुका है ।

नं० २ पीप जब बदनका कोई हिस्सा हवाके मुकाबिल रहता है के जहां रुधिरमें हवाका प्रवेश हो सक्ता होतो हवामें रहने वाले जानवर उस जगह घुस कर रुधिरमें बढ जाते हैं । और ऐसी हालतमें अगर खून कमजोर है तो यह जानदार जगह पकड़ लेते हैं और मुद्दतों तक पीपकी शकलमें खारिज होते रहते हैं ।

नं० ३ पाखाना यह अन्नका मेल है । जब अन्नका रस बन चुकता है तो उसके निकम्मे हिस्से जो खूनमें शामिल नहीं होते वह गुदाके रस्ते खारिज होते हैं । याद हो-



गा महादेवका बासा भेदे में वतलाया गया है। अब हम गुदाको गणेशका बासा बताके सिद्ध करते हैं। गणेशजी को महादेवने अपने शरीरके मैलसे रचा जैसे भोजनने मल तैयार किया। लेकिन महादेवजी ने तमाम देवताओंकी महिमासे बल्के अपनेसे भी ज्यादा गणेशजीकी महिमा वर्णन करके सबसे पहिले इसको पुजवाया। इसी तरह शरीरमें समझना के अगर कोई आदमी भोजन पाता और भेदेमें पचाता हो परन्तु उसके मलका त्याग न होता हो तो वह जीवधारी सिर्फ पचालेने से सुख नहीं पासक्तता है बल्के उसको शरीरका परित्याग करना होता है। इसलिये सिद्ध होता है के मलका त्याग भोजन पचालेने से ज्यादा जरूरी है। गुदाके साफ करने को गणेशक्रिया कहते हैं।

और इस जगह को मूलद्वार और गुदा के संकोचन क्रियाको मूल बन्ध कहते हैं। यह ही योगकी शुरू क्रिया है जिसके गणेशपूजन कहसक्ते हैं। जिसको साथे वगैर योग और भोग नहीं सधसक्ते। इसी हिस्से के जरिये बेशुमार चीजें पचती और रुधिरमें शामिल होसक्ती हैं। यह हिस्सा हाथीके सूंडके से आकार वाला है और सारी तासीर गणेशजी की तासीरसे अनुमान करलेना।

न० ४ मूत्र आदमी जितना पानी पीता रहता है उसमें से जितना हिस्सा खूनमें मिल सकता है वह तो उसमें मिल जाता है बाकी सारी गुरदोंके रस्ते से टपक

कर और मूत्राशयमें जमा रह कर लिंग द्वारा शरीरसे बाहर निकल जाता है ।

नं० ५ पसीना अगर ऊपर लिखे मुताबिक पानी का हिस्सा जिल्द याने त्वचाके रस्ते निकलता है वह पसीना कहाता है ।

नं० ६ वीर्य और रज यह भी रुधिर के मैल समझना । जो अपने वक्त पर शरीरसे परित्याग होते रहते हैं ।

नं० ७ आंसू रींट और कानका मैल । यह मल इंद्रियों से समय समय पर खारिज होते है ।

जिस आदमी के शरीरमें सब प्रकारका रस मामूली तौरसे पैदा होता रहै और सब मलका परित्याग मामूली होता रहै तो वह स्वर्ग भोक्ता जानना ऊपर लिखी चिकित्सा से साबित होता है के रुधिरसे ही सब प्रकारके रस और मलकी उत्पत्ति है । याने एकही चीज से दो प्रकार की वस्तु पैदा होती हैं जो एक दूसरे के वरखिलाफ हैं यह सिर्फ संगतिकाही फल है इस लिये जो आदमी सत्संग करेगा तो स्वर्गको प्राप्त होगा नहीं तो कुसंगसे नर्क भोगेगा

### वाइसवां प्रकर्ण षट्चक्र वर्णन ।

यह असलमें अपानवायुके स्थान हैं । जिनकी जगह ऊपर बयान कर चुके हैं । और इन्ही के शोधन की रीति को षट्कर्म कहते हैं । अपान वायुके प्रबल करने और शुद्ध

करने के वास्ते पट्कर्म और ध्यान जरूरी बात है । और यह ही कुंडलिनी का ज्ञान है । ध्यान यान सुख दीये रखने से सारे अंग बलवान होते हैं । अपानको बलवान करने से जगत की सारी सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं । और प्राणको बलवान करने से ईश्वर सम्बन्धिनी वस्तुओं का ज्ञान होता है ।

ध्यान के वास्ते जरूरी बात है के किसी आकार या शब्द का आश्रय पकड़ा जाय जिसके वगैर ध्यान ही लगना नामुमकिन है जैसे निराकारको साकार बतायें बिद्वान बुद्धि अनुमान नहीं कर सकती । इसी तरह ध्यान भी वगैर जुक्ती वा आश्रय के समझमें नहीं आसक्ता ।

अगर कोई आदमी अपान याने पट्चक्र को वगैर शुद्ध किये प्राण याने ऊपर वाले चक्रों का ज्ञान हासिल करना चाहै तो उसको महामूर्ख जानना । जैसे बिद्वान अक्षर के ज्ञान के कविता का ज्ञान होना समझमें नहीं आसक्ता ।

## ध्यानकी विधि ।

नं० मूलाधारचक्र गुदाको कहते हैं । आकार इस हिस्से का हाथीकी सूंडका सा है । चारपंखड़ी ( उजलात ) का कमल है । दो से यह कमल खुलता और दो से यह बन्द होता है । इस जगह गणेशका बासा है । इस जगह ६०० जप करना । याने इस कमल पर इतनी देर सुख लगाय रखना जितनी देरमें ६०० स्वांस भुगतते हैं । याने ४० मिण्ट तक

आदमियों ने यह देखा होगा जैसे गणेशजी में खूब खाने की सामर्थ्य है वैसेही इस हिस्सेके जरिये मेदेमें भी कोई गुणी कमती देरमें अनेक वस्तु पचती और खूनमें शामिल होकर असर पैदा करती हैं। इसलिये यह अंग महाबली है। सिद्ध आसनसे ऊपर लिखी क्रिया करना योग्य है।

नं० २ **स्वाधिष्ठान चक्र** यह मूत्राशय है जो छैं पंखड़ी वाला है। इसी चक्रमें अण्डकोश स्थान वीर्य और रजस्थान लिंग, भग और गर्भाशय शामिल हैं। मूत्राशय पीले रंगका फीका कमल है। यह चक्र सुख आसनसे सिद्ध होता है। ब्रह्माका ध्यान इस चक्रमें करना इसलिये बताया गया के यह सारे स्थान उत्पत्ति से ताल्लुक रखते हैं। इस चक्रमें ६००० जप करना याने ६ घंटा चालीस मिण्ट तक सुरत दिये रखना।

नं० ३ **नाभिकमल** याने मणिपूरकचक्र दश पंखड़ी वाला कमल है। इसका रंग नीला है। यहां विष्णुका ध्यान करे। इस हिस्सेमें छोटी आंतें शामिल हैं। बाकी और हिस्सा उदरका जिसमें गुरदा, जिगर, तिल्ली, है वह भी शामिल है। विष्णुका ध्यान इसलिये बतलाया के यह सारा हिस्सा शरीर के पोषण से ताल्लुक रखता है। यहां भी ६००० जप करना।

नं० ४ **हृदयकमल** इस स्थानमें मेदा है इसका रंग बाहर से सपेद है। यह हिस्सा दिलसे बहुत पास है।

जब मूलबन्ध और उड्ड्यान बन्ध से सारी अपान खिच कर इस ओर आजाती है । जिसके पासमें प्राण का शब्द मौजूद है याने दिलके अंदर वाला सोहं शब्द । जब ऐसी हालत प्राण, अपान, की मौजूद हो तो अनहद प्रकट होते हैं । जैसे ढोलके भीतर भी हवा होती है और बाहरभी सिर्फ जरासी ही ठबक लगने से ही शब्द होने लगता है । वैसाही हाल इस वक्त मेदा और दिलके परस्पर संबन्धसे जो शब्द उपजता है उसको अनहद बोलते हैं । मेदेके मुकाम पर अपान के इकठ्ठा होजाने से और ऊपर लिखा शब्द प्रकट होने से मेदेका नाम अनहदचक्र हो गया । यह बारह पंखडीका कमल है । यहाँ भी ऊपर लिखे मुताबिक ६००० जप करना । यहाँ महादेवका ध्यान करना । इस ध्यानकी वजह यह है के इस जगह सारे पदार्थ भस्म होते हैं । और महादेवका कामभी भस्म करने याने मारने का है । इस लिये प्रकृति अनुसार जप बतलाया ।

नं० ५ विशुद्धचक्र यह सोलह पंखडी का कमल है । याने सोलह उजलों से बना है । मेदेसे लेकर कण्ठ पर्यंत का भाग इसमें शामिल है इसका रंग धुन्धला है । यहाँ इतनी देर जप कर जितनी देरमें एक हजार स्वास भुगतते हैं ।

नं० ६ कंठसे लेकर सारे मुखका हिस्सा अकुटी पर्यन्त तक शामिल है । इसको आग्याचक्र कहते हैं । इसमें तालु-

मूल और नाकके रस्ते शामिल हैं। यह ६४ पंखड़ीका है याने इस जगह ६४ उजले काम करते हैं। इस जगह इतनी देर निगह दिये रखना चाहिये जितनी देर में एक हजार स्वास भुगतते हैं।

पहले चक्रमें ध्यान देते रहनेसे शरीरमें कान्ति और बल बढ़ता है दूसरे से वीर्य पुष्ट होता है काम जीता जाता है।

तीसरे से शरीरमें अत्यन्त बल प्राप्त होगा और सब प्रकार की ऋद्धि सिद्धि योगी के बसमें होगी।

चौथे से अनहदकी प्राप्ति और प्रेम उपजेगा।

पांचवे से अपने शरीर पर सामर्थ्य होगी।

छठेसे समाधि और खेचरी सिद्ध होगी।

### प्राणके चक्रोंका वर्णन।

प्राणके पहले दो चक्र दिल और फेफड़ा हैं। यह दोनो केवल कुंभक से सिद्ध होते हैं। जिनमें से हर एक के जपका वक्त पांच घड़ी है। अपान के षट्चक्र के शोधनसे मृत्युलोक की सब सृष्टीका ज्ञान होता है। और प्राणके इन दोनो चक्रोंसे स्वर्गलोक की सृष्टीका ज्ञान होता है। बाकी चक्र प्राणवायुके, जिनकी संख्या कोई चार कोई पांच बताते हैं। यह सब दिमागके अन्दर अनुमान करना। जोके समाधिके प्रताप से होता है याने लोक लोकान्तरका ज्ञान। दिमागको ही सतगुरुका धाम कहते हैं। क्योंकि येही बुद्धिका स्थान है। और सतगुरु से भी बुद्धि और उपदेशकी प्राप्ति होती है।

## तैईसवां प्रकर्ण जप विधान ।

ध्यान सहित जप शब्दप्रकर्ण में बंधान होचुका । अब वह सुगम रीति लिखते हैं जिसको गृहस्थी और फकीर, रोगी या सुखी, याने हरएक आदमी हरवक्त इसको साधने के वास्ते तैय्यार रहै । वह यह है के कोई एक नाम जो परंपरा से चला आता है । और कि जिस में यह विश्वास है के यह शब्द ईश्वरके गुणानुवाद में से है । जपनेके वास्ते अपने हृदयमें ऐसा पक्का ठहरा ले जैसा अनेक मतवाले पूजने के वास्ते किसी मन्दिर या मूर्ति या मसजिद या गिरजा या तीर्थ या व्रत सुकर्त्तिर करके भावना उपजाकर अपना प्रेम ईश्वरमें लगा कर मग्न और सुखी रहते हैं । तैसे ही हमभी यही उपदेश करते हैं के हरकोई आदमीको जो सुगम और उत्तम नाम लगे जिस्से उसको प्रेम हो और उससे राग द्वेष मिटजावे जपा करे । नाम याने जप का प्रभाव समझानेके वास्ते वाल्मीकजी और अजामेल को पेश करते हैं । पहिले पहिले मूर्खता दूर होनेके वास्ते और आचरण सुधारने के वास्ते जरूरी बात यह है के नाम सुहसे जपा जावे । और इसी कोठी में देखा जाता है के लाखों आदमी माला फेरते हैं । यहां तक के फेरते फेरते ही मरजाते हैं । इसी तरहसे और प्रकारके साधन करने वालों को जानना । इस बड़े समूह में से जो जो महात्मा और ज्ञानी पुरुष होते हैं वह जप और साधनको सुगत करमौनी बनते और सारे प्रकारके साधनोंको त्याग देते हैं । फिर वह इस दरजे में क्या करते हैं सो समझाते हैं । के अपने

शरीर के किसी अंगमें उसी नामको उपजाते हैं के जिसका जप मुखसे किया था यह अभ्यास आदमी को इतना भक्ति-वाला और तेजस्वी बनावेगा के जिस दर्जे को कोई हठ-योगी या राजयोगी हजारों वर्षकी तपस्या में पहुँच सक्ता है । जपके अभ्याससे जो दशा होगी सो समझाते हैं । आदमी पागलकी सी चेष्टा वाला होजायगा । भक्ति उपजने के सबब जगत् का सारा सवाद उसको इकसार दीखेगा । सुख दुःख समान होंगे । जाड़ा गरमी वर्षा का उसकी आत्मा पर कोई असर नहीं होगा । यह दर्जा शुद्ध हृदय वाले सज्जनोंको प्राप्त होता है । ऐसे आदमीको प्राणायाम पट्चक्र शोधन की जरूरत नहीं । क्योंकि उसकी आत्मा बिलकुल शीशे के मुताबिक साफ है । जिसका सीधा ताल्लुक परमात्मा की ज्योति से है ।

### चाबीसवां प्रकर्ण अनहद ज्ञान ।

जब तक शरीरमें होश याने ज्ञात और बाहरकी आवाजोंका कानमें आना जारी है किसी प्रकार अनहद सुनाई नहीं देता । अपान की ऊर्ध्वगति होने और प्राणके शरीरमें रुकने से यह शब्द प्रकट होता है । प्राणवायु हमेशा भीतर और नीचेको जाती है इसीतरह से अपान हमेशा नीचेको याने गुदाके रस्ते खारिज़ होती है लेकिन जब सुरत याने ध्यानके जरिये अपान बजाय गुदासे खारिज़ होनेके उलटी ऊपरको मस्तक तक जावेतो अपानको ऊर्ध्वगति वाला कहते हैं ।



या दूसरी प्रकार यह जानना के पदचक्रोंके कमलमें अपान-  
 की ऊर्ध्वगति होजाती है। यहही हालत समाधिमें होती है।  
 हिस्टीरिया याने बायगोलेकी बीमारीमें अपानकी ऊर्ध्वगति  
 होजाती है जिससे बेहोशी होजाती है। पेशाब दस्त बन्द  
 होजाते हैं। निगलने और बोलने की ताकत जाती रहती  
 है। और उस वक्त तक बेहोशी कायम रहती है जब तक  
 अपान अपनी ठौर वापिस न जावे। कुछ आदमियोंका यह  
 ख्याल है के ज्ञानेन्द्रियोंके द्वारों को रोक कर और मौन  
 होकर बैठने से जो कुछ सुनाई देता है वहही अनहद है।  
 लेकिन ऐसा नहीं है। बल्के जब शरीर आत्माके प्रेम में  
 मग्न होजाने से वे खबर होजाता है जिसको मूर्छा या  
 बेहोशी कहते हैं उस अवस्थामें प्राण अपान की एकता  
 होजाने से तरह तरहकी आवाज़ सुनाई देती है उनको  
 अनहद कहते हैं। हिस्टीरिया याने बायगोले की बीमारी  
 में अपानके शुद्ध न होने से अनहद पैदा नहीं होसक्ता  
 इसी तरह सिर्फ ज्ञानेन्द्रियों को बन्द करने और मौन रह-  
 नेसे बेखुदी याने अज्ञात नहीं पैदा होती। और बाहरकी  
 आवाजें सुनाई देसक्ती हैं जो कुछ वह अन्दर सुनता  
 है वह नाड़ियोंके भीतर रुधिर वाले रेणुओंकी आवाज  
 को सुनता है। अलवत्ता त्राटक साधने वाले को रूह याने  
 आत्मा पर ध्यानका अक्स पड़ने से अनहदकी आवाजों  
 के सुनने का ज्ञान होसक्ता है। पदचक्रमें ध्यान रखने से  
 याने उसके जुदे जुदे हिस्सों में ध्यान देते रहने से जो जो

उपमा महिमा उन स्थानोकी लिखी है उसकी वजह यह है के वह अवस्था विलकुल स्वप्नकीसी दशा है । और जो कुछ उस वक्त देखा जाता है वह असली स्थूल दशासे अनगिनत गुनां दीख पड़ता है । यह ही हाल अनहद अवस्थामें होता है । जो कुछ आदमी को पहले पहले दीखता है वह सिवाय प्रकाशके और कुछ नहीं । लेकिन अखीरमें अगर उसका अभ्यास प्रबल है प्रकाशके बाद अंधेरा और अन्धेरे के बाद लोकान्तरकी रचना दीखेगी । जो अनेक जन्मकी सिद्धि का नतीजा है । इस दर्जेमें आदमी को निगाहसे छिपी हुई सब वस्तु दीख पड़ेगी और वह सब प्रकारकी सिद्धियोंका मालिक होगा । अनहद क्या है सो समझाते हैं । जैसे प्राणवायु के ऊपर दश भेद वर्णन किये यहां भी इसी तौर अनहद के दश भेद हैं । याने ॐ के दश प्रकारके विभाग हैं । और इन्हींको दशप्रकारके अनहद कहते हैं । पहले पहलेशरीरमें सिवाय ॐ शब्दके और कुछ नहीं समझाया गया । जिसके बाद उसी शब्दके दो विभाग करके एक नया शब्द सोहं सिद्ध किया । इसीतरह बाकी आठभी ॐ हीके भेद हैं सो समझाते हैं । कोई आदमी पहले पहले सितार बजता सुनेतो दूसरों से पूछेगाके इसका क्या नाम है । तौ लोग उसको समझादेंगे के इसका नाम सितार है । और यह भी एक किस्मका बाजा है । लेकिन जब यह आदमी कुछ दिनों तक इस प्रकारका बाजा अनेक मनुष्योंसे सुनता रहेगा तो वह अपने

आप वतादेगाके कौनसा आदमी उनमें से अच्छा वजाने वाला है । और किसका बाजा आमलोग पसन्द करते हैं । आखिरमें अभ्यास और बुद्धिके बलसे सब प्रकार इस बाजे को समझने लगेगा यहही अनहदकी भी असलियत है । जिसको समझना एक मामूली बात नहीं है । अवतारों और पैगंबरों में से किसी किसी को यह दर्जा उत्तम रीति हासिल हुआ है । इसके सुनने और जानने की रीति नीचे लिख कर समझाते हैं ।

लोभ और मोहका त्याग करके ऐसे स्थान पर निवास कर जहां किसी आदमी या जानवर पशु पक्षी आदिकी आवाज न पोहुंचे । नित्य लिखे सुवाफिक अभ्यास करे दोनो कानों के सुराखोंमें सरकण्डेका गूदा या काली मिर्चें लाल खालिस रेशमी वरिक्त कपड़ेमें बांधकर रात दिन रखे और नाभिमें ध्यान लगावे यहांसे शब्द उठ कर ऊपर मस्तक तक सुरतके द्वारा लावे बहुत दिनों के और नित्य साधनसे कई प्रकार की आवाजों का भेद समझमें आने लगेगा जितना इनका ज्ञान होता जायगा उतनी ही सिद्धियोंको अभ्यासी प्राप्त होगा । जब ऐसा ध्यान करते करते मूर्छा आजावे तो उसका इलाज समाधी में लिखे सुताविक करना चाहिये, नये नये अभ्यासीको यह क्रिया शुरूके सामने करना चाहिये ।



## पच्चीसवां प्रकरण ज्ञानचर्चा ।

ज्ञान नाम जानने का है। जानना बुद्धिसे होता है। बुद्धिकी प्राप्ति ईश्वरकी दया और सत्गुरुकी कृपासे होती है। सत्गुरु उस को कहते हैं जो खुद सत्यरूप हो और उसका उपदेश ब्रह्मकी पैछान करवादे ।

ज्ञान देहमें अनादि है। जैसे सृष्टी अनादि है। लेकिन जैसे बीज वगैर मिट्टी पानी हवा और रेशनी के नहीं पैदा हो सकता और न बढ़सकता है। इसी तरहसे शरीरमें ज्ञानभी बीज रूप से अस्थित है। जो वगैर सत्गुरु के प्रगट नहीं होता ।

ज्ञान अनेक प्रकारका है परन्तु संक्षेपसे बताते हैं ।

नं० १ पिण्डज्ञान इससे सब प्रकारकी देहका ( याने स्थावर जंगमका ) उसकी उत्पत्ति लय और मौजुद रहने का तजरबा हासिल करना और उनके कामको जानना मुराद है ।

नं० २ ब्रह्माण्डज्ञान इससे जितने लोक पृथ्वी और सूर्यको आदिलेकर छोटे से छोटे तारागण तक दिखाई देते हैं। उनका अहवाल जानना ।

नं० ३ कालज्ञान जिसमें दिनरातकी असलियत और सब सृष्टीकी उत्पत्ति और लयका समय और उनकी जुदी २ अवस्था का हाल मालुम होता है ।

नं० ४ ईश्वरज्ञान इससे ईश्वरके सोरहुकम जो हर पदार्थके वास्ते उनकी जिन्दगीमें वर्तने के लिये हैं उनको जानना । सिवाय उसके ईश्वरको और उसके स्वरूपको जानना ।

नं० १ पिण्डज्ञान पिण्ड देहको कहते हैं । इसमें जो कुछ रचना है वोह सब प्रकारके पिण्डोंमें इकसार जानना । सबमें रस की मौजूदी और मलका त्याग एकही प्रकार समझना । सब प्रकारके जीवोंकी एकही तरह दशा मानना । याने जीवन मरण सबमें इकसार है । सबकी उत्पत्ति तत्वके प्रमाणुओं से है । तत्व तादाद में कितने हैं । और कौन कौनसा पिण्ड किन किन तत्वों से बनता है इसके बताने की हमको जरूरत नहीं है । अलवत्ता इस पृथ्वी पर पांच तत्व वर्तमान हैं । जिनसे शरीर बनता है । शरीर में ज्ञान रूपी आत्मा सब प्रकारकी सृष्टीमें व्यापक है । चार प्रकारके जीवोंकी संख्या मानी गई है । और उनमें से हरएक कितने हैं । उनकी तादाद बेशुमार है परन्तु हमेशा एक अनुमान में रहते हैं । जलके जीव उनको कहते हैं चो जलही में पेदा होते हैं और वहांही उनका नाश होजाता है । जैसे मगर, सीपी और इस्पंजको आदि लेकर ।

नं० २ पृथ्वी केजीव इसमें पहाड़ सौना चांदीको आ-

दि लेकर वातु और सब प्रकारकी वनास्पति और वर्षाती जन्तु कीड़े मकोड़ेसब शामिल हैं ।

नं० ३ वनचर इसमें जानदार चोपाये और आदमी शामिल हैं ।

नं० ४ हवाकेजीव यह जल पृथ्वी और वायुके प्रमाणोंके आश्रय आकाशमें ही रमण करते रहते हैं । और वहांही उनका नाश होजाता है । इस प्रकार की सृष्टीमें से वोहोतसे इतने बारीक जानदार हैं के दृष्टीसे नहीं दिखाई देते । हरदेह में चार अवस्था वर्तमान हैं । याने गर्भअवस्था । बालपन । जवानी । और बुढ़ापे । इसीप्रकार चार गुण वर्तते हैं । रजोगुण । सतोगुण । तमोगुण । और शून्यस्वभाव । सारे चार पदार्थोंमें तत्वकी पिछान उनके स्वभाव और आहारविहार पर पिछानी जाती है । सारे अचल पदार्थोंमें तत्वकी पिछान उनके स्थूल होने मुलायम या कैडा होने पतला या उडने वाला होनेसे हुवा करती है । वनास्पती में तत्वोंकी पिछान उनके जायके याने सवाद से होती है । और उसी तर्तीबसे होती है । जैसे आदमियों में बताई जाचुकी है । याने पहली अवस्था में आकाश विशेष होनेसे सवाद कड़वा रहता है । दूसरी में वायुके विशेष होनेसे खट्टापन । तीसरीमें अग्नि और जल विशेष होनेसे चर्परा और खारीपन । चौथी अवस्थामें पृथ्वीतत्व विशेष होनेसे मीठापन । यह चारों

अवस्था सारी प्रकार की वनास्पति में समयानुसार पैदा होती रहती है । और इनहीं गुणोंसे आदमी को पिछान पड़ती है । और यह निश्चय करके रोगोंकी हालत में बतौर औषदी इनको वर्त्ती जाता है । याद रहे जिन फलोंमें जड़ोंमें पत्तियों में कड़वा सवाद होता है वोह आकाशतत्व से निर्णय किया जाता है । हरदेहमें जोरचना है सो समझाते हैं । दुःखः सुख रोग और मैथुन ( इच्छा ) गर्मी जाड़ा और आहार और विचार शरीरके लिये नित्य हैं सुखको स्वर्ग और दुःख को नर्क कहते हैं शरीरमें विश्वास ईश्वर रूप है । सब प्रकारके शरीर दुःख सुखके अधिकारी हैं । मनुष्य पूरे तौरसे चैतन्य अवस्था धारण किये हुवे है इस लिये इसमें यहज्ञान विशेष । दुःख अविद्या याने भूल को कहते हैं । जबतक आदमी को आत्मज्ञान नहीं होगा उतने दिनतक वोह भूल से पैदा हुये रोगों और दुःखोंको भोगे गा इसके बाद सुखको याने उसके शरीर को दुःख सुख नहीं व्यापेगा । मैथुन बांछाको कहते हैं । यह देहके साथ उत्पन्न होती है । जिसकी बांछा जगत व्यवहार में ज्यादा है वोह भोगी और म्लेच्छ कहलाते हैं । जो त्यागी हैवाहे ज्ञानी कहाते हैं । आहार गर्मी और जाड़ेके निवारणके वास्ते शरीरमें कुदरती तासीर मौजूद है । जिससे सारे जानवर और आदमी अपने आप वन्दोवस्त करलेते हैं । यह जिन्दगीके सबसे पहले काम हैं । और इसके वास्ते वन्दोवस्त करना शरीरका धर्म है । जिसकी जरूरत त्यागी को भी है । लेकिन

उसको म्लेच्छकी तरहसे जरूरत नहीं । जैसे कोई कोई जंगलके पदार्थोंको बेजरूरत भी इकट्ठा करते रहते हैं । लेकिन यह शिक्ता उन्होंने चूहों से मोहकी मक्खीसे और चिटियों से सीखी है जोके मूर्ख गुरू है । जैसे वह अपना संग्रह किया हुआ औरोंके हाथ गुमाते हैं तैसे ही ऐसे मूर्ख और म्लेच्छ मनुष्य चोरोंके हाथ अपना सारा संग्रह किया गुमादेते हैं । निद्रा और भय आहार और बुद्धिके आश्रय हैं । शरीरमें मौत निश्चय है । परन्तु अकालमृत्युका ज्ञान बताते हैं । वेशुमार जानवर एक दूसरे की गिज़ा याने भोजन बनते हैं । बहुतसारी बनास्पति समय से पहले उखाड़ली जाती हैं । पहाड़ोंके पहाड़ उड़ादिये जाते हैं । मनुष्यभी रोगोंके जरिये समय से पहले प्राण त्यागते हैं । ऊपर लिखे तीन प्रकारकी सृष्टीकी अकालमृत्यु मनुष्यके द्वाराही होती है तो इस हालत में यहही सिद्ध होता है के मनुष्यकी मृत्यु किसी बनास्पति या धातु आदिक या जलचर या बनचर के द्वारा नहीं होसक्ती । फिर क्या कारण है के मनुष्यकी अकाल मृत्यु होती है । सो सूक्ष्म करके समझाते हैं । केवल अज्ञान याने मूर्खता से याने खोटी बुद्धि से वगैर इसके उपजे याने इस खयालके उत्पन्न हुये वगैर मृत्यु होना नासुमकिन है बुद्धिकैसे विगड़ सक्ती है के जिससे मौत होती है । यह खोटे कर्मोंका फल है । खोटे कर्म वेही कहाते हैं जो शास्त्रके विरुद्ध हैं । और जिन को सारे आदमी मिल कर खोटे ही बताते हैं । यह अनेक



मंतोंकी पुस्तकोंमें लिखा हुआ है और तजख्ते में आबुकाहे  
 नं २ ब्रह्माण्डज्ञान याने तारामण्डल वर्नन। ब्रह्माण्डकी  
 संख्या बहुत है। और किसीको इसका पूरा ज्ञान होना नासु-  
 मकिन है। अलवत्ता ज्योतिष और योगके पुराने ग्रंथों में उन  
 ब्रह्माण्डका हाल वर्णन है जिनके असरसे आदमीको फायदा  
 या नुकसान पहुँचता है। ब्रह्माण्ड याने तारागण इतने हैं  
 जितने मनुष्य शरीरमें रुधिरके परमाणु याने असंख्य समझ-  
 ना। और जैसे शरीरमें रुधिरके प्रमाणुओंकी या सृष्टीमें जीवकी  
 मृत्यु होती रहती है तैसेही यह ब्रह्माण्ड भी नाशकूँ प्राप्त होते  
 हैं। और तत्वोंके आश्रय नये बनते रहते हैं। आज कल  
 दुखीनों के जरिये तारागण देखे जाते हैं। जिनसे उनका  
 आकार और चाल मालुम पड़ती है। सारे तारागणों से  
 आदमीयों, जानवरों और स्थावर पदार्थों पर क्या असर पड़-  
 ता है सो पूरे तौरसे समझना कभी नहीं होसक्ता लेकिन  
 जिनके असरसे आदमी या जानवरों, स्थावर पदार्थों पर  
 असर पड़कर जो नतीजा हुआ करता है उसको ज्योतिष  
 ने संक्षेप से बतलाया है। जो जो मुख्य बातें हैं उनको  
 हमभी खुलासे के तौर पर बुद्धिमान् पुरुषोंके सामने लि-  
 ख कर बताते हैं। सूर्य पृथ्वीसे कई लाख गुना बड़ा है  
 और धरती से नोकिरोड़ मीलके फासले पर होना बताया  
 गया है। सूर्य से धरती पर उसकी किरणोंका चमत्कार  
 उसके दिखाई देनेके आठ मिण्ट पीछे हमारी आंखों तक  
 पहुँच पाता है। यह तजुर्बा प्रातःकाल करना चाहिये।

याने आठ मिण्टमें सूर्यकी किरण सूर्यसे धरती पर पहुँच जाती है जिसका यह हिसाब है के रोशनी एक सैकिण्डमें १८६००० मील चलती है । आवाज एक सैकिण्ड में ११०० फीट चलती है । अगर हवा बहुत जोर की हो तो कुछ फरक पड़जाता है । इसका अंदाजा इस तरह होता है के बिजली और तोपकी रोशनी आंख में फोरन आजाती है । पर आवाज कुछ देर पीछे सुनाई देती है । जिससे हिसाब उसके फासले का मालुम होजाता है । बादल की उंचाई धरती और समुद्रसे एक मीलसे लेकर पांच मील तक समझना । इसी तरह समुद्रकी गहराई एक मीलसे पांच मील तक समझना । हवाका फैलाव याने हवाकी उंचाई धरतीसे ५० मील दूर तक जानना । धरती को आदि लेकर सारे ब्रह्माण्ड हमेशा चक्रमें रहते हैं । और इस तरहसे अलग थलक हैं जैसे उड़ता हुआ पत्ती धरती से और एक दूसरे की आकर्षण शक्तीसे अपनी जगह पर कायम रहते हैं ।

मालुम रहे के एक मील १७६० गजका होता है । धरती ४ मिण्ट में ३५ कोस चलती है । और पार्श्वम से पूर्वको हरकत करती है इसी से मुल्क मुल्कमें जुदा जुदा समय पर दिन और रात होती है । याने धरती के जिस हिस्से पर सूर्य की किरण पड़ती है याने जोनसा हिस्सा धरती के चक्र से सूर्य के सामने आता है वोही प्रकाशित रहता है और दिन कहाता है । नीचे लिखे ग्रहों को

लोक याने ब्रह्माण्ड मानना । सूर्य और मंगलको अग्नि-  
तत्वका भण्डार जानना । शुक्रको वायुका । शनिको आ-  
काशका । पृथ्वी और बुधको पृथ्वीका । चंद्रमा और बृहस्प-  
तिको जलका । राहु केतुको अग्नि और वायुका । येही सबव  
है के इन ग्रहोंका असर सारी सृष्टी पर इनकी प्रकृति अनु-  
सार होता है । जब शरीरमें कोई तत्व कोष करता है याने  
रोग और दुःख पैदा करता है तो इन्हीं भण्डारों से  
उत्पन्न हुआ जानना । इसी तरह लाभ और अरोग्यता  
इन्हीं की दृष्टी से होताहै । जैसे शरीरमें पांचों तत्व मिले  
रहते हैं तैसेही ऊपर लिखे इन दसोंका मिला हुआ असर  
शरीरमें हरवक्त बना रहता है । वर्तमान समय और असर  
नीचे लिख कर समझाते हैं ।

जब चन्द्रस्वर में जलतत्व मौजूद हो तौ चन्द्रमाकी  
दशा अनुमान करना । पृथ्वी तत्व होतो भूलोक की। वा-  
यु हो तौ शुक्र और राहुकी। अग्नि होतो सूर्य की। आकाश  
हो तो शनिकी । सुषुम्ना हो तो राहुकी । इसी तरह सूर्य  
स्वर के बहते जलतत्व में बृहस्पति की । पृथ्वीतत्व  
में बुध की । वायुतत्व में शुक्र और राहुकी । अग्नि  
तत्व में मंगलकी । आकाशतत्वमें शनिकी । सुषुम्ना स्व-  
रमें केतुकी दशा अनुमान करना । यह हाल अभ्यासी  
प्रश्नकर्ता की जाने और ऐसाही अपने लिये अनुमान  
करे । यह नित्य दशा हैं । अगर कोई अभ्यासी महीने  
या साल की या किसी पखवाड़े की वास्तव समझना चाहे

तोऐसा देखने के वास्ते महीनेके पहले दिन इसी तरह वर्ष और पखवाड़े की आदि तिथीमें प्रातःकाल देखले महीने के शुरूका मतलब संक्रान्ति का पहला दिन समझना । अगर कोई मनुष्य अभ्यासी से आकर अपनी दशा पूछे तो तत्वको देखकर और स्वरको पिछान कर ऊपर लिखे मुताबिक बतादेना । अगर प्रश्न समय तत्व मिले जुले मालुम देतो सबकी प्रकृति मिलाकर जवाब देना ।

अगर उत्पत्तिसमय किसी बालक की मालुम करनी होतो प्रश्न समय का तत्व विचार कर ग्रहजन्मकालके बताने चाहिये । जिसका यह हिसाब है के प्रश्नसमय वाला तत्व जन्म लग्नका मालिक है । कौनसा बालक किस तत्वमें पैदा हुआ वह भी प्रश्न समय वाले तत्वसे अनुमान होगा जिस समय याने ( क्षण ) बालक रुदन शुरू करे वह समय पैदायशका गिनाजाता है । या इसको पहला श्वास गिनना चाहिये । बालक को कौनसा तत्व था जिस समय पैदा हुआ सो उसका तत्व माताके स्वर और तत्व पर जानना । क्योंकि माताके और गर्भके रुधिरकी एकदशा होती है । जन्म लग्न में जो ग्रह पड़ा हो वह तत्वका साक्षी है । याने वह ही तत्व पैदायशका तत्व है अगर जन्मलग्नमें कोई ग्रह न हो तो उस लग्नके स्वामी का जो तत्व हो वही जानना । अगर तत्व वाले स्वामी के साथ और ग्रह भी हो तो उन सब से मिली हुई खासियत वाला तत्व जानना ग्रह अनुसार लग्न बतादेते हैं ।

मेघ लग्नका स्वामी मंगल। वृषका शुक्र। मिथुनका बुध। कर्क का चन्द्रमा। सिंहका सुरज। कन्याका बुध। तुलाका शुक्र। वृश्चिक का मंगल। धनका बृहस्पति। मकर का शनीश्वर। कुंभका शनीश्वर। मीनका बृहस्पति। ऐपका पहला और मीनको सबसे पिछला जानना। और जिस तरतीबसे लिखे हैं उसी तरतीबसे गिनना।

पृथ्वी तत्वमें पैदा हुए बालकका सुभाव धीरबुद्धीवाला सन्तोषी होगा वह ग्यानी मालदार और भोगी होगा।

जलतत्वमें पैदा हुए बालक का सुभाव चंचल होगा वह योगीशास्त्रों का ग्याता, कान्ती वाला, श्रेष्ठ, देशान्तरमें गमन करने वाला होगा।

अग्नितत्वमें उपजा हुआ बालक प्रतापी धनाढ्य परन्तु मलीन चेष्टा वाला होगा। रोगी और अल्पसन्तान वाला होगा।

वायुतत्वमें उपजा हुआ बालक बड़ा पारक्रमी और होसले वाला होगा। इल्मदार होगा लेकिन अल्प आयु वाला होगा।

आकाशतत्वमें पैदा हुआ बालक नपुंसक या अल्प आयु वाला होगा। शरीर अंग भंग होगा और उसकी प्रकृति वायुतत्व वाले से मिली जुली होगी।

सुषुम्ना स्वरकी पैदायश बहुत कमती होती है जल तत्वमें पैदा हुआ बालक माताके गर्भसे बहुत जल्दी से

पैदा हुआ जानना । पृथ्वीमें भी ऐसा ही जानना । वायु और आकाशमें पैदा हुआ बालक गर्भमें से कष्टसे निकलता है । अग्नि में पैदा हुआ बालक रोगी और माता को दुःखित करने वाला होता है । चन्द्रमा को आदि लेकर सब लोकका असर ऊपर समझाए सुताविक जानना ।

**सवाल—**तत्त्व पांच हैं जिनमें सारी सृष्टी शामिल है । फिर जुदे जुदे आदमी और जानवरों में प्रकृति भेद क्यों बेशुमार है !

**जवाब—**जैसे हरस्वास में तत्वों के प्रमाण, कमो बेश और मलीन या साफ होते हैं और एक दूसरे के सुवाफिक नहीं होते इसी तरह हर एक शरीर में जुदे प्रकृति वाले होने से और उन के ऊपर समय और देशके असर से बहुत फरक होजाता है इस लिये कुल सृष्टीमें भी एकही तत्वके पैदा हुये जानदारों में प्रकृति भेद हो जाता है जैसे रोगीकी सन्तान रोगी होती है । शरीर कर्मानुसार बनता है किसीके कर्म किसीसे नहीं मिलते । इसी लिये हरएक देहमें जुदा जुदा हाल होता है ।

**नं० ३ कालज्ञान** इस के जानने से सारी प्रकार की सृष्टी और उसकी रचना का हाल समय अनुकूल मालूम होता है । समय के विभाग कई प्रकार के हैं । सब से बड़े भाग को युग कहते हैं । युग चार हैं । सतयुग । त्रैतायुग । द्वापर-युग । कलियुग । इन चारों का समय ४३२०००० वर्ष हैं ।

इतनी समय का १००० गुना किया जाय तो ब्रह्मा का एक दिन होता है । जिस की ऐसे दिनों के हिसाब से १०० वर्ष की आयु मानी गई है । इस सारी रचना के अंत को महाप्रलय कहते हैं । मृत्युलोकमें २४ घण्टे का दिन रात होता है । यह समय ६० घड़ी के बराबर होता है । धरती सूर्य के गिर्द जिस चक्रमें घूमती है उसमें इस को ३६५ दिन ६ घण्टे ५४ मिण्ट लगते हैं इसी का नाम वर्ष है । रात्रि में चन्द्रमा प्रकाशमान रहता है । यह धरती से पचासवां हिस्सा है । यह धरती के गिर्द घूमता रहता है जो निसा हिस्सा सूर्य के सामने होता है वह प्रकाशमान रहता है । और जो निसा हिस्सा धरती के मुकाबिल होता है वह धुन्धुला होता है । चन्द्रमा की एक परिक्रमा २८ दिन ७ घण्टे ४३ मिण्टमें खतम होती है इस को महीना कहते हैं । जैसे प्रघट्टमें रात्रि दिन हैं तैसे ही शरीर में दो अवस्था हैं । एक जाग्रत । दूसरी स्वप्न । समय का सब से छोटा भाग विपल है दो अवस्था मिली हुई को सन्ध्या कहते हैं । शरीर में भी इसी प्रकार स्वर के पलटव पर सन्धी होती है जिसको ब्रह्मसन्ध्या कहते हैं । और यह खास वक्त है के जब अभ्यासी लोग परमात्मा का स्मरण करते हैं जिसका यह फल है के कोई प्रार्थना निष्फल नहीं जाती । कारण यह है के इस क्षणमें पांचो तत्व इकसार तीरसे वर्तते हैं । और चित्तमें बड़ी भारी चंचलता चिंता और वियोग होता है ऐसी हालतमें जो बुद्ध्या ( याचना ) की जाती है वह आत्मा की साच्ची भूत समझी

जाती है जो कभी टलने वाली नहीं होती । समय के छोटे भाग महीने पखवाड़ा ( पक्ष ) और तिथियां बार हैं । कालज्ञान से शरीरमें ज्ञान पैदा होता है । याने यह जाना जाता है के ब्रह्मा की भी समय पाकर मृत्यु होगी तब इस हालतमें मनुष्यशरीर का खराडन क्षण में होजाना कोई बड़ी बात नहीं । दुनियामें सबसे श्रेष्ठ वह मनुष्य है जिनका वक्त बेकार नहीं जाता किसी न किसी धन्धेमें हर-वक्त लगे रहते हैं । चाहे वह जगत् से सम्बन्ध रखता हो या ईश्वर आराधन से । सब से अधम वे जीव हैं जो हर-वक्त नशे में गाफिल होकर न तो जगत् के पदार्थों को भोग सकते हैं न वे अपनी आत्मा को पिछानते ना हरभजन करते हैं । जो पुरुष समय की कृदर नहीं करता वह पछताता हुआ इस लोक से अपने शरीरको छोटे जन्तु के समान त्याग देगा । और उसका नाम इस दुनिया से मिट जायगा ।

न० ४ ईश्वरज्ञान इसके प्रभावसे आदमी अपने कर्तार याने अपने मालिकको पिछान लेगा । यह सबको निश्चय है के ईश्वरके आकारकी रूपकी और नाम की मालुम नहीं । परन्तु यह समझ कर कि कोई न कोई इस जगत् का रचने वाला है । नाम और रूप सब कल्पित करके जुदे जुदे मत वालों ने मुक़र्रर करलिया है । और उसी नामसे उसका ध्यान करते हैं । ध्यान के वास्ते आकार



समझनेकी जरूरत थी सो हरएक ने अपनी बुद्धिके बलसे विचार करके अनेक मार्ग उसके खोजने को निकाले । और मतोंके नामसे इन मार्गों को प्रसिद्ध किया । सो सारे मतों का सार हम नीचे लिखकर समझा देते हैं । सारे चर अचर पदार्थों में सूर्य की मुताबिक ईश्वरका प्रकाश माने और सब जीवों से निर्वैरता रखे । सृष्टी में किसी जीव को उस से भिन्न न समझे । ओरों का दुःख अपने दुःख समान समझे । इन मार्गों में दो बात जानना जरूर है । एक तो यह के सारे जीवों से आदमी का जो संबन्ध है वह ज्यों का त्यों बना रहै । दूसरी यह के सत्य असत्य में परीक्षा होके असली मार्ग ढूँढ़ पड़े ।

सारे मनुष्यों के चार प्रकार भाग किये गये हैं । पहिले हिस्से में वह तमाम मतों के लोग शामिल हैं जिनका काम ज्ञान के उपदेश करने का है । जैसे हिन्दुओं में अवतार ब्राह्मण और साधु। मुसलमानों में पैगम्बर औलिया मुल्ला और हाफिज । ईसाइयों में पादरी लोग हैं । दूसरे हिस्से में तमाम पृथ्वी पर सब सुल्कों में राजा लोग हैं जो सब प्रकार का इन्तजाम रखते हैं और प्रजाके दुःख सुख की सम्हाल रखते हैं । तीसरे हिस्से में सारी पृथ्वी पर वह लोग फैले हुये हैं जो नोकरी मजदूरी खेती और व्यापार से अपना पेट भरते हैं । और पहले दूसरे हिस्से वाले लोगोंके अपने बलसे कायम रखते हैं । और उनके दुःख सुख में मदद करते हैं । चौथे हिस्सेमें वह लोग

हैं जो ऊपर लिखे तीन तरह के मनुष्यों की खिदमत करके पेट भरते हैं। यह ऊपर लिखे चार प्रकार के मनुष्य सारी पृथ्वी पर इस प्रकार फैले हुये हैं। जैसे पांचों तत्व सारी सृष्टी में जिस प्रकार यह पांचों तत्व आपस में खूब मिल जुल कर पूर्ण बल से काम करते हैं। वैसेही जिस मुल्क में चारों प्रकार के लिखे मनुष्य एक ही सम्मति और बल से काम करते हैं वह देश अति उत्तम सम्माना जाता है। और जैसे शरीर में किसी एक दो तत्व के निर्वल होने से शरीर रोग को या मृत्यु को प्राप्त होता है। ऐसे ही उस देश का हाल होता है जहां चारों तरह के मनुष्यों में से एक दो अपना नियम छोड़ कर खोटे आचरण ग्रहण करते हैं। याने वह देश भंग हो जाता है निर्धन और निरादर होजाता है ऐसा निश्चय जानना।

दुनिया में उपदेशक लोगोंने जो कुछ साधन ईश्वर को पिछानने और दुनिया को कुदरती कानून सम्मानने के वास्ते और सारे लोगोंको एक तरीके पे चलाने के वास्ते मुकर्रर किये उसको धर्मके नाम से प्रगट किया। लेकिन जब लोगोंकी सम्मति में यह साधन मुश्किल मालुम दिया तो अनेक रीतियां निकाल ली और जहां कहीं वह रहे उसी देश और कालके मुताबिक उनहीं ने जैसी जरूरत सम्मती उसी मुताबिक उसमें घटा वढा दिया। खान पान या पहनाव या बोली यह कुछ किसी राजहब

( धर्म ) से ताल्लुक नहीं रखते । अंगर कोई ऐसा समझे के इनहीका नाम धर्म है तो यह बड़ी भूलकी बात है ।

सनातन धर्म समझाते हैं के जिसमें से सारी दुनिया के मत निकले हैं । सतयुग में आदमी पुरुषार्थी थे उनके चाल चलन व्यवहार और खान पान सादा थे । उनकी मति बालकके समान थी याने उनको चोरी जूआ हिंसा नहीं व्यापती थी उनकी मुक्ति केवल उनके आचरणपरही थी । और उनके सारे कानून कुदस्ती कानूनके मुताबिकथे । जिसको आज कलके लोग इल्म साइंस ( पदार्थविद्या ) कहते हैं । इसी इल्मसे उन्होंने आदमी की खसियत को जाना । तमाम सृष्टी और नक्षत्रोंके गुण और अवयवको जाना । पुरुष और स्त्रीकी ताकत को समझाया । मदिरा मांसके अवयवको समझाया । पुरुषकी ताकत स्त्रीके भोगने के विषयमें अच्छीप्रकार सिद्ध किया । वनास्पति का खाना उत्तम और मांस और अनाजका ( जिसमें द्विदल अन्नशामिल हैं ) खाना मध्यम बताया । और जो वस्तु रोग पैदा करे जैसे सोर वासी आहार या गली सड़ी वनास्पति या कच्चे फल या सुर्दा जानवरों का खाना अधम बताया ।

त्रेतायुग में जैसे बालक तरुण अवस्था धारण करके पुस्तक और सृष्टि द्वाग ज्ञान हासिल करता है । वैसेही उन्होंने मूर्ति आदिका पूजन और इतिहास आदि पुराण प्रगट किया । जिसका मतलब तरह तरह की बातों से तजरबा हासिल करने का था ।

द्रापरयुगमें जैसे शरीरमें तीसरी अवस्था बीतती है और इंद्रियां कमजोर होकर आसरा ढूंढती हैं । तैसेही आदिम यौने वेद और पुराणकी बातोंको और उनके अनुसार चलनेको कठिन माना । और अपने वक्तके पुरुषार्थी मनुष्योंकी ही कदर करके उनसे तजरवा उठाना शुरू किया ।

कलियुगमें । जैसे शरीरमें चौथी अवस्था वर्तने के समय सारी इंद्रि शिथिल होजाती हैं । और किसी कामके करने को दिल नहीं चाहता यातो किसी नशेके आश्रय पड़े रहने को तबीयत चाहती है । या अपने रोगों से चित्तको चिन्ता लगजाती है । आहार कम रहजाता है । कुढ़ व और व्यवहारी बढ़जाते हैं । सोही कलियुगमें रोगोंके सुवाफिक लोभी उपदेशक और कपटी मित्र मिलते हैं । इंद्रियां शिथिल होनेके मुताबिक वेद और शास्त्रके पढ़नेमें और उसके अनुकूल काम करने में विश्वास निकल जाने को समझना जो जो उत्तम मनुष्य होते हैं वह कुछ भी न बनने पर नामका आसरा ढूंढ कर उत्तम गतिको पाते हैं । नहीं तो दौलत और शरीरके बल पर घमंड करके इसी नशेमें चूर रहते हैं ।

सतयुगके आदिमें सिवाय पूजन परमात्माके और कोई मत नहीं था । और वह लोग बुद्धिके बलसे ऋद्धि सिद्धियोंको प्राप्त होतेथे । जिसको आज कल घूरुप के मुल्क वाले और अमेरिका वालों ने कुछ कुछ प्रसिद्ध कि-

या है । मूर्तिपूजनका सिद्धान्त सिर्फ उसी ज्ञान मार्गके खोजनेका है के जिसके आगे और कुछ नहीं । इसका प्रचार इस तरहसे हुआ है । जैसे कोई उस्ताद कुम्हार की बनाई हुई मिट्टी की मूर्तिको किसी छोटे बालकके सामने रख कर उस मूर्तिको नाम बताता है । फिर पुस्तक द्वारा सारा इतिहास उस आदमी या जानवर या वनास्पति या नक्षत्रादि देवताओं का जिनके आकारके मुताबिक वह मूर्ति बनाई गई है सब बातें उस बालकके हृदयमें बैठाता है । और जब कभी ऐसा वक्त आता है के वह असली चीज प्राप्त होजावतो उस्ताद बालक को सब प्रकार उस असली पदार्थकी चेष्टा खूब दिखादेता है । उसके पीछे बालक को अख्तियार है के उससे चाहें जो कामले । यह ही अभिप्राय इस मतका है । अब हम नीचे लिख कर उन सब बातों को समझाते हैं । के जो सनातन मार्गसे निकली हैं लेकिन सारे मतोंमें छाया रूपसे वर्तमान हैं ।

नं० १ औरतका दूसरा विवाह न होने देना । या मर्दकी स्त्री के मौजूद होने पर भी बहुत सारी शादियां करदेना ।

नं० २ उपदेशकलोगोंका हठधर्मीहोना ।

नं० ३ जैन मतवालोंका दिनमें खाना खाना और रात्रि में आहार न छूना । या दांतुन नहीं करना ।

नं० ४ अनेक उपदेशकों का मूर्ति पूजनके विरुद्ध होना ।

नं० ५ पुरानी पुस्तकों और शास्त्रों के विरुद्ध राय देना ।

नं० १ समाधान किसी २ दिशा और कौम ( ज्ञाति ) में च्यारसे लेकर चालीस तक विवाह पुरषोंके लिये निर्दोष लिखे गये हैं और किसी जगह इससे भी ज्यादा विवाह करलेना दोषमें दाखिल नहीं । दुनियामें कोई सा मुल्क या जाती ऐसी नहीं है जिसमें स्त्री के वास्ते बहुत सारे विवाह करना या पतिके मौजूद होने पर कई पतिसे भोग भोगना लिखाहो इस विषयमें हम नीचे लिखकर समझाते हैं । तमाम जानवर छोटे बड़ोंमें यातो जोड़ा होता है या कोई प्रबन्ध नहीं होता । लेकिन यह सन्नत है कि स्त्री को याने मादाको गर्भवती होनेकी हालतमें मैथुन की इच्छा नहीं होती । जिसका समय हर एक जानदार ( जीव ) में नियत ( सुकरिं ) कियागया है ऐसी हालत नर याने पुरुषमें नहीं देखी जाती । अगर स्त्री में तीनवर्षके अन्दर एक वर्ष गर्भवती होनेका माना जावेतो उसके ऊपर लिखे हिसाब से सिर्फ तीन वर्ष में दो वर्ष भोगकालके मानना अलावा इसके स्त्री हर २८ वें दिनसे पांच दिनरजस्वला रहतीहै यह समयभी स्त्रीके वास्ते रोगीके समान है । जो पुरुष सूर्यस्वरके चलते मैथुन करते हैं वह कभी कमजोर नहीं होसक्ते । और उनका वीर्य भी बहुत देरमें स्वालित होता है । चन्द्रस्वस्में इसके वार्षिलाफ होता है । हां इतना जरूर है के मैथुनकी इच्छा चाहे पुरु-

पहो या स्त्री चन्द्रस्वरके योगमें विशेष करके उत्पन्न होती है ।

स्त्रीकी उमर पुरुषसे अक्सर ज्यादा हुआ करती है । और इसीलिये विधवा स्त्रियोंकी तादाद हमेशा पुरुषसे ज्यादा रहती है यह हाल सब तरहके जानवरों और मनुष्योंमें इकसार जान ना इसका सबसे बड़ा सबब यह है । कि स्त्रियों को परिश्रम के काम कम करने पड़ते हैं ।

पहिले वक्तोंमें सतीकी राज तीन प्रकारसे जारी थी । एक तो योगबलसे । दूसरे शोक और मोहके सबब । तीसरे लोक मर्यादसे । जिससे यह साबित होता है के पुरुषकी उमर स्त्रीसे कुछ ना कुछ कम होती है । शरीर में भी कुदरती तौरसे साबित हैके अक्सरकरके पहले प्राणवायु शरीरको त्यागता है और अपान पीछे । सिर्फ जोगियों (अभ्यासी ) और बहुत उमरके आदमियों और जानवरोंमें अपानका हिस्सा पहले से कमजोर या शुद्ध रहता है ।

इन ऊपर लिखी अवस्थाओंसे पुरुषका बलवान होना और भोगोंका सामर्थ्य रखना पाया जाता है । और स्त्री का कमजोर रोगी लेकिन ज्यादा उमरवाला होना पाया जाता है । योगीमें यह सामर्थ्य है के प्राणके बलसे अपानको चाहे जब खेंच कर स्थान रहित करदे । और फिर उसकी असली जगहपर पहुँचादे । लेकिन अपानमें यह सामर्थ्य बिलकुल नहीं के अपने बलसे प्राणको कायम रखे । यह दोनों हालतें समाधि और मौतके वक्त तजस्वमें आती हैं ।

और योग मतकों ही सनातन मान कर दुनियाने यह मत जारी किये हैं के पुरुष (जो प्राण के समान है) चाहे जितनी स्त्री भोगे लेकिन स्त्री (जो अपान के समान है) दूजा पुरुष का सेवन न करे क्योंकि उसमें इतनी तो सामर्थ्य है ही नहीं के एक पुरुष उसको भोगे । आज कल जो चर्चा हिन्दुस्तानमें इस बात के प्रचारका है के बालविधवा या किसी विधवाका विवाह कर देना शास्त्रसे विरुद्ध नहीं ।

सो हम यह समझते हैं के या तो इस बात की जरूरत है के ऐसी स्त्रियोंका नये पति के जरिये खान पान का गुजारा हो सके और फैली हुई बदचलनी कम हो जाय लेकिन यह खयाल इसलिये दुरुस्त नहीं है के इस प्रचारसे उनका मतलब नहीं हासिल होसक्ता । अगर सच्चाई की जरूरत है तो हिन्दुस्तानसे बाहर वाले मुल्कोंकी हालत और उनकी बदचलनी और आजादी का प्रभाव खूब समझ लेना । विधवा होनेका सबब यह है के छोटी उमरमें विवाह का होना और बदचलन होना । जिस कारणसे पुरुषको नपुंसकता पैदा होती है और दोनो या दोनों में से कोई सा एक रोगी रहता है । दरिद्रताके कारण अपने बदनका भी जावता नहीं करसक्ते और कुदरती तोरसे कमजोर रहते हैं । आज कल की रवाज यह है के मा बाप अपने बालकोंकी शादी करते हैं । जिस परभी आंखसे देखे बगैर सम्बन्ध करते हैं । विधवा के वास्ते हिन्दुस्तान की छोटी जातों में जिनमें के मरद औरत दोनों इकसार महनत मजदूरी के काम करते



हैं बहुत दिनसे नाता ( विधवा का किसी दूसरे पुरुष के साथ व्यवहार कायम करना ) जारी है । अब कुलीन और उन जातियों में जिसमें यह रस्म जारी नहीं है प्रचार करना भगड़े से खाली नहीं । और हर एक आदमी अपनी जरूरत को अच्छी तरह से जान सकता है । सरा आदमी नहीं समझता फिर क्या फायदा के इस मामले में कोई उपदेशक जातिवाला या पड़ोसी विधवाविवाह में सलाह दे या इसके विरुद्ध बोले ।

नं० २ उपदेशक लोगों का समूह ( फिरका ) सारी धरती पर फैला हुआ है । अपनी उन्नतिके खातिर किसीके विरुद्ध बचन बोलना इन लोगों का एक छोटासा काम है । और किसी एक मत का प्रचार करना जिसको वह फिर अपने नामही से बोलेंगे सबसे पहिला काम है । परमात्माने सब सृष्टीको इस लायक किया है के वह अपनी जरूरतों को समझे और अपनेही तजर्बे से सबनेकी बर्दी को जाने । उपदेश सिर्फ एक प्रकारका इतिहास याने जुगराफिया है जिस से अपने और दूसरोंके तजर्बोंका और सब श्रृष्टीके आदमियोंका खयाल याने राय मालुम होती है । जो उपदेशक हमेशा अपने बचनकी तरफ खिंचता है वह इतना बुरा नहीं जितना वह है जो दूसरेके आचरणोंको मुल्कको, सृष्टीको, नफरतकी निगाह से देखता है । जैसाके अक्सर किताबोंमें एक दूसरेको बुरा कहते हुये देखते हैं । मालुम रहे चौर, जुवारी, रोगी, कृपण, लोभी, इसी तरहसे सत्यवादी और धनाढ्य,

दातार, उपदेशक, को अपना तजरबा बताने में गुरु हैं। फिर उपदेशक किसको तुच्छ जानता है हमारी सलाहमें शरती पर जितने प्रकारकी चीजें हैं वह सब अपना अपना उपदेश याने तरजबा बताती हैं। हठधर्मी होना याने अपनेको पण्डित और दूसरोंको मूर्ख जानना है सो ऐसा पुरुष अधम गतिको प्राप्त होता है।

दुनियामें तीन तरहका उपदेश वर्तमान है। अव्वल किरम का उन लोगोंका कथन किया हुआ है जिनका अभिप्राय हमेशा सब जीवको सुख देना है। दूसरे प्रकारका उपदेश किसी मुल्क या किसी जाति वालोंको फायदा पहुंचाने की गरजसे है। तीसरे प्रकारका उपदेश ऐसे लोग करते हैं जिनका खयाल इसीके जरिये रोटी कमाना है। अपना लोभ विचार कर दूसरे का फायदा नुकसान नहीं विचारते ऐसा उपदेश और ऐसा विचारने वाला पुरुष जगत्में बदनाम होकर मरता है और उपदेश भी फलदाता नहीं होता। ऐसे उपदेशकके वन्स ( औलाद ) तकका नाश होजाता है। पेट को रोटी और तनको कपड़ा नहीं मिलता ऐसे आज कल कहीं कहीं ब्राह्मण काजी मुस्लिमोंमें देखने में आता है के जागीरदार होने परभी कसबदार और दलद्री हैं यह सिर्फ उनके कपट वाले उपदेशका फल है।

नं० ३ जैन मतके लाखों आदमी इस बात पर अड़े हुए हैं के रातको खाना खाने से जीव हिंसा होती है शास्त्रोक्त

मना है इसी तरह रात्रीमें मकानमें दीपक जलाना और जल पीना तक मना है । इस जाति की कमजोर हालत और मनुष्योंकी तादाद दुनियां में बहुतही कम है बलके आगे फैलनेकी कुछ आशा नहीं यहमत बड़े भारी रयानी, जोगी, अबधूत और महात्माओंका चलाया हुआ है । जिनको दिन रातके बखेड़े और अन्न जलके समय या बेसमय पाने से कोई प्रयोजन रखना साबित नहीं होता सिवाय इसके इस धर्म में ग्रहस्थी लोग बहुत हैं । और बैरागी बहुतही कम लेकिन ऊपर लिखा परहेज बैरागीसे ज्यादा ग्रहस्थी वर्तने को तैय्यार हैं । इन लोगोंको चाहिये के धरती पर फैले हुये सारे मनुष्योंसे जोके इनकी निसबत हजारों गुनाह हैं तजर-बा हासिल करें हां इतना जरूर है के योगीलोग सूर्यस्वर्गमें भोजन करते हैं । अगर सारे जैनमत वाले इस बातको समझ कर सूर्यके प्रकाशमें याने दिनमें खाना खाते हैं और रात्रीमें चन्द्रस्वरका पहरा मान कर भोजनको त्यागते हैं तबतो उत्तम उपदेश है नहींतो यह भूल उन उपदेशकोंकी फैलाइ हुई जानना जिनका काम ग्रहस्थियों को धोका देकर माल इखड़ा करनेका है दांतुनका करना किसी ग्रहस्थ या विरक्तको बे वा-जिबी नहीं क्योंके यह साबित होचुका है के मुहमें से बदनबूका आना दांत और मसोड़ोंकी जड़ोंमें गिलाजत जमा होनेसे होता है । इसलिये शरीरकी शुद्धिके साथ दांतोंकी सफाई सबसे ज्यादा जरूरी है । जैनी लोगोंका यह खयाल है के मुहकी भांपसे हवामें रहने वाले जानवर मर जाते हैं

और इसको बचानेके वास्ते मुंहके सामने कपड़ा रखते हैं वेशक उनका यह खयाल बहुत ही उत्तम है लेकिन उनको यह नहीं मालुम है के नाकसे स्वास छोड़ने के समय उन जीवोंका क्या हाल होता है। इसी तरह मुंहसे या नाकसे स्वास लेने भोजन पाने या बातें करते वक्त यह हवाके जीव हमारी जिन्दगीके ऊपर कैसा असर डालते हैं। क्या ही अच्छा होता जो जैनमत वाले मुंहके सामने कपड़ा रखनेके बजाय मौन धारण कर लेते जिससे न तो जीव हिंसा होती न यह जीव जैनमत वाले मनुष्यों को मार सकते थे तमाम बवाई विमारियों जो आज कल धरती पर फेली हुई हैं वह सब हवाके ही रहने वाले जन्तुसे उत्पन्न होती हैं और यह जन्तु याने छोटे जीव आदिमियों और जानवरों में नाक और मुंहके जरिये या किकी ज़ख़मके जरिये शरीरमें दाखिल होकर रुधिरमें बढकर शरीरको नाश करते हैं। हम भली प्रकार सलाह देते हैं के अगर वह ऊपर लिखे काम अपनीही समझसे कर रहे हैं जबतो बहुत उत्तम है नहीं तो पुरानी तरकीबों को देखा देखी न वतें मुंहको बन्द करने की निस्वत नाकका जाबता करना बहुत जरूरी है। नहीं तो एक प्रकारका रास्ता मौतके जल्दी बुलानेका है।

नं० ४ मूर्त्तिपूजनके विरुद्ध होना ऐसा मालुम होता है के लोग इस मतके जारी होनेकी असलियत नहीं समझते हिन्दु हो या मुसलमान या धरती पर किसी और मतको मानने वाला हो परमात्मा के स्मरण के वक्त जरूर

किसी न किसी बातका आसरा लेता है । कोई लोग शरीरके  
 अंदर वाली रचनाका आसरा लेते हैं जैसे हठयोगी  
 कोई धरती पर दिखाई देने वाली वस्तुका जैसे माला  
 पुस्तक, मन्दिर, मस्जिद, या गुरुका उपदेश इन बातों से कोई  
 भी खाली नहीं फिर क्या बजह है के लोग मूर्त्तिपूजनके  
 विरुद्ध हों । हां पुरानी तरकीब और पुराने व्यवहार मुद्दत  
 तक जारी रहनेसे और उसके अंदर श्रद्धाके घट जाने से  
 अरुचि पैदा होती है इस लिये मनुष्य अपनी बुद्धी और  
 बलके सुताविक जुदा जुदा मार्ग बना कर और उसके  
 सुताविक अपने सारे मुल्क चलाने की कोशिश करता  
 है और यही सिद्धान्त जुदे जुदे मतके प्रगट होनेका है ।  
 मूर्त्ति पूजनका अभिप्राय ( मतलब ) हम अच्छीतरह  
 समझा चुके हैं और सनातन से जो इसके कायदे सुकरि-  
 रथे उसका नेम खराडन होने पर मूर्त्तिपूजनका खराडन  
 करना भी जरूरी समझा । मूर्त्ति पूजनके आदि में यह कहीं  
 नहीं बताया गया के इसके अधिष्ठाता ( उपदेशक पुजारीको )  
 जागीरका निकालना और खान पान का बंदोबस्त करना  
 जरूरी बात है । सब आदमियों को इसमें बराबर भागसे  
 वर्तना चाहिये अपने आपको पुजवाना या मूर्त्तिको अनेक  
 प्रकारके आभूषण याने जेवर पहनाना या उस मूर्त्तिको  
 असली पदार्थकी जगह समझना बड़ी भूल है जो लोग  
 कृष्णकी मूर्त्ति को कृष्ण समझ कर कृष्णमें अपना प्रेम  
 उपजाना चाहै यह अधम बुद्धि वालोंका मत है अगर कोई

ऐसा समझना है तो उसको अज्ञानी जानना । जैसे छोटी सी लड़की गुड़ियाको नोशा और दुलहन जानती है । और ऐसा समझ कर उससे मोहोब्बत करती है । याद रहे मूर्त्ति-पूजन हमारे बालकपनेका गुरु भाव है सो हम को उसकी कदर जरूर करना चाहिये । और यही महात्माओंका उपदेश है के जिस किसीसे शरीर और बुद्धिको फायदा पहुंचे उसका अहसान दयाभाव जन्म भर नहीं भूलना चाहिये ।

नं० ५ आज कल यह खयाल है के पुराने लोगोंने फिजूल बकवाद (हुजत) लिख दिया है और नई रेशनी वालोंने उनको दुरस्त करदिया है जिसको हम खुलासा करके समझाते हैं । और साबित करते हैं के नये आदमियोंको पुरानी पुस्तकोंके मतलबको समझनाही कठिन है । उसको दुरस्त करना या उसमें घटा बढ़ा देना नामुमकिन है ।

नं० १ ग्रहस्थ लोगोंके लिये वर्त याने रोज़े रखना ।

नं० २ तीन वक्त संध्या करना या पाचों वक्त नमाज पढ़ना ऐसाही गिरजा में नमाजके लिये जाना ।

नं० ३ हर वर्षके वर्ष तिंवार को मनाकर अपनी सोसाइटी ( एक तरहके मत वाले लोगोंका समूह ) को प्रसन्न करना ।

नं० ४ नित्य योग्य करना जिसमें हवन आदि कर्म शामिल हैं ।

नं० ५ नित्य स्नान करना ।

नं० ६ एकान्तमें भोजन पाना ।

नं० ७ माता पिता और गुरु की सेवा मन लगाकर करना और इनकी आज्ञा बगैर कोई काम न करना इन ऊपर लिखी बातोंको कितने आदमी रोज़ मर्रा बर्तते हैं । और इसका क्या फल उठाते हैं सो सब लोगोंको निवेदन है । सन्ध्योपासना एक तरहकी प्रार्थना है इससे अपने सारे किये हुये पापोंकी क्षमा चाहना मुराद है बर्त रखनसे शरीरकी उपाधियां दूर होती हैं और इन्द्रियोंका बल एक कायदे पर कायम रहता है । तिवार मानने से सारे उपदेशोंका ताज़ा रखना मन्जूर है । हवन आदि करना वायुको शुद्ध करना और बीमारियोंसे बचाना है । नित्य - स्नान करने से शरीरकी चेष्टा सुद्ध रहती है । एकान्तके भोजनसे आदमी खाना जल्दी खा चुकता है । और अपनी रुचि अनुसार खाता है । माता पिता और गुरुका उपदेश लेकर कार्य करने से याने (सलाह) से अपनी बुद्धि की निर्बलता दूर होजाती है दुनियांमें कोई बात समझे बगैर मुंहसे निकालना बुद्धिकी कमजोरी जाहिर करना है इस लिये इस का इलाज यह है के हमेशा समझने की कोशिश करे और जो कोई समझावे अपने हृदय में रखे जो न समझमें आवे उसका बराबर खोज करता रहै और चुप रह कर सुनता रहै ।

## छब्बीसवां प्रकरण. स्वरोदयसार ।

स्वरके जानने और उसके पहचानने बदलनेकी तरकीब पहले लिख आये हैं । अब यह बताया जायगाके स्वर साधनसे लोक परलोक का ग्यान और जगत्कार्यमें शुभ अशुभ जानना और मृत्युका ग्यान कैसे होसکتा है । स्वर और तत्वका वर्तना दोनो फेफड़ों, दिल और रुधिरकी हालत पर मुकर्रर (आधार) है । दिलका दाहिना हिस्सा नीचे पीछे दाहिने को झुका हुआ है । और बायां हिस्सा ऊपर बांये सामने को । इसलिये दाहिने स्वरकी दिशा दक्षिण और पश्चिम बताई । और बांयें स्वरकी दिशा पूर्व और उत्तर । वजह यह है के दाहिने स्वरका ताल्लुक दिलके दाहिने हिस्से और दाहिने फेफड़े से है । इसी तरह बांये स्वर का दिलके बांये हिस्से और बांये फेफड़े से है । जो आदमी पूर्व और उत्तरमें जाना चाहै जोके चन्द्रमा याने शीतकी जगह है तो उसको सूर्यस्वर के योगमें गमन करना लाभकारी होगा । जैसे कोई आदमी को ठंडे मुल्कमें जाने या रहनेके वास्ते गरम कपड़ा और गरम खानेकी चीजोंका बंदोबस्त करना होता है । नहीं तो शीतके दुःखसे रोगोंको या मृत्युको प्राप्त होता है । जो आदमी पश्चिम और दक्षिण में यात्रा करे जो सूर्यस्वरकी गरम और खुशक दिशा है चन्द्रस्वरमें जाना उसी तरह लाभकारी होगा जैसे सूर्यस्वरमें पूर्व उत्तरमें बताया । अगर किसी को आकाशमें गमन



करनेकी जरूरत है । जैसे बैलूनमें बैठ कर उड़ने की या-  
 पहाड़ पर चढ़नेकी तो सूर्यस्वरके योगमें आरम्भ करें । और  
 जो कूयेके अन्दर या समुद्रके अन्दर बैठ कर काम करनेकी  
 जरूरत हैतो चन्द्रस्वरके योगमें प्रारंभ करे । अगर किसी आ-  
 दमीको पूर्व और दक्षिण के कोनेमें या पूर्व और उत्तरके कोनेमें  
 जाना हैतो दाहिने स्वरमें।वर्षिलाफ़ इसके उत्तरयापश्चिमके  
 कोने में इसी तरह दक्षिण और पश्चिमके कोने में चन्द्रस्वर  
 के योगमें यात्रा करना लाभकारी है।उत्तरायण सूर्यका ता-  
 ल्लुक चन्द्रस्वर से । और दक्षिणायन सूर्यका ताल्लुक सूर्य-  
 स्वरसे ऊपर लिखे कायदेसे जानना । शुक्लपक्षमें चन्द्रमा  
 का प्रकाश ज्यादा होते रहनेके सबब औरसूर्यका प्रकाश की  
 कला बढ़ने से चन्द्रस्वर का पहरा जानना।कृष्णपक्ष में चन्द्रमा  
 कम रहने के सबब उश्रता विशेष रहनेसे सूर्यस्वरका पहरा  
 जानना । मेष लग्नका ताल्लुक सूर्यसे है । वृषका चन्द्रसे ।  
 इसी तरह बारी २-सूर्य और चंद्रमासे जानना । कृष्णपक्षकी  
 पहिली तीन तिथी सूर्यकी, फिर तीन तिथी चंद्रकी, इसी  
 क्रम से आगे जानना । शुक्लपक्षमें पहिली तीन तिथी चंद्र  
 की फिरतीन तिथी सूर्यकी इसी क्रमसे आगे जानना ।

बार ग्रह और नक्षत्रोंके आश्रय है । इनका क्रम इस  
 प्रकार है के बुध, शुक, चंद्र और बृहस्पति यह चंद्रस्वरसे  
 ताल्लुक रखते हैं बाकी तीनवारोंका ताल्लुक सूर्यस्वर से है  
 इन वारोंका क्रम ग्रहोंकी तासीर परमाना गया है । जैसे श्रीष्म  
 वर्षा शरदकाल बारी बारीसे भुगतते हैं । लग्न दिन रात्री

भरमें १२ भुगतते हैं । और जिस लग्नमें सूर्य उदय होता है उससे ७ में क्षिपता है । इसी तरह शरीरमें जिस स्वरमें सूर्य उदय होता है उसके बखिलाफ वाले में क्षिपता है अगर ऐसा न हो तो उस दिन चित्तको कोई चिन्ता जरूर होती है । सुषुम्ना का लग्न लिखना फिजूल बात है क्यों के इसका समय भी उनही स्वर और तत्वोंसे निकलता है जो सुषुम्ना प्रकट होने से पहिले मौजूद थे । यही हाल आकाश-तत्वका जानना ।

**प्रश्नका उत्तर ।** जल और पृथ्वीतत्वके समय प्रश्नोंका फल लाभकारी है । अग्निमें और वायुमें देरसे नतीजा निकलना समझना । सुषुम्ना और आकाशके योगमें प्रश्न निष्फल है । याने वह कार्य कुछ नतीजा पैदा नहीं करता या उलटा नुकसान देने वाला होता है । जल पृथ्वीतत्व संवत्की आदि तिथीके प्रातःकालमें बरतने से अभ्यासी को वारह महीने के फलका ज्ञान होसक्ता है । मामूली आदमीको केवल अपने शरीरका । जो संवत्के आदि तिथीके प्रातःकालमें एक घड़ी तक जलतत्व बर्ते तो आदिमियों जानवरों और तमाम बनास्पतिके वास्ते सुखदायीई है जो बजाय जलके १ घड़ी तक पृथ्वीतत्व हो तो पहिले से कुछ कम लाभ जानना । संवत्की आदिमें जो १ घड़ी तक वायु बरते तो उस संवत्में युद्ध और जानवरों का क्षय बनास्पतिका ऊजड़ होना और वर्षाका कम होना जा-

नना । जो १ घड़ी तक अग्नि बरते तो मनुष्योंमें घोर पीड़ा और काल जानना । सब भीटे पदार्थ उस साल में कमती पैदा होंगे । चारा घास फूस थोड़ी मिकदार में पैदा होगा । वर्षा समय पर नहीं होगी । और जो १ घड़ी तक आकाश बते तो उस सालमें दुर्मित्त हो वेशुमार बूढ़े आदमी और जानवर मृत्युको प्राप्त हों और खुद अभ्यासी रोगी रहे । हवा ज्यादा चले । आंधियां ज्यादा आवें । ऐसे वर्षमें कई दफा भूकंप हो । जलसे वायुसे गांवके गांव तबाह हो जावें । जो १ घड़ी तक सुषुम्ना बरते तो उस वर्षमें अभ्यासी अपनी मौत समझें । इसका असर संवत् पर बहुत कम है । अगर ऊपर लिखे मुताबिक तत्व १ घड़ी तक नहीं रहे हों बल्के उस घड़ी में दो या तीन तत्व बरते हों तो उनका असर समयविभाग से करलेना ( ऊपर लिखा हाल १०० कोशके भीतर असर रखता है ।

कोई कोई अभ्यासी पृथ्वीके सारे मुल्कों का हाल बता सकता है । प्रातःकालसे मतलब वह वक्त है जिसवक्त रातका अंधेरा जाता रहता है । और पत्ती चिड़ी कच्चे वगैरा बोलना और उड़ना शुरू करते हैं । अगर कोई आदमी बिलकुल अन्धा और बहरा हो या ऐसी जगह बैठा हो जहां ऊपर लिखा कोई चिन्ह मालुम न दे सके तो ऐसा अभ्यासी सिर्फ चिन्तवन से ही भविष्यत् देख सकता है । याने ऐसा अभ्यासी मल मूत्रादि दोषसे निवृत्त होकर अभ्यास में जब कभी उसका जी चाहै तब बैठे

और जो कुछ देखना चाहै सो विचारले अगर अभ्यासी खुद रोगी है तो उसका देखा हुआ या बनलाया हुआ फल मानने योग्य नहीं ।

**चन्द्रस्वरके काम ।** गुरुदीक्षा, ग्रन्थरचना, समाधि, प्रार्थना, व्रत रखना, तीर्थयात्रा, दान देना या लेना, विवाह करना, लिखना, यज्ञ और हवन करना, जलपीना, पेशाब करना, सूर्यग्रहण के समय और दोजके चन्द्र-मांक दर्शनके समय चन्द्रस्वर बर्तना उत्तम है ।

**सूर्यस्वरके काम ।** व्यापार याने लेन देन करना । व्यापारकी नई पोथी बदलना, पढ़ना, चाहै कोई विद्या हो, स्त्रीके साथ मैथुन करना, युद्ध करना या युद्धमें जाना, बैरीको चाहै पशु हो चाहै मनुष्य हमेशा शून्यऔर रखना याने उस दिशामें रखना जिस दिशा वाला स्वर बन्द है । भयानक जगह जाना, युद्धके वास्ते जाने के लिये यात्राके लिये जो मुहूर्त बताये हैं उस मुताबिक जाना । जैसे पश्चिम दिशाको युद्धके लिये जाना है तो चन्द्रस्वरमें जाना चाहिये, लेकिन युद्धका आरंभ हमेशा सूर्यस्वरमें करना चाहिये । हथियार का प्रहार, वर्षीकरण, मारण, उच्चाटन, के मंत्र का जप, मुकुटमेकी पैरवी, जलमें तिरना, कसरत करना, बैरीके घर जाना । या इम्तिहान देनेके लिये खड़ा होना, खाना खाना, पाखाने जाना, करज ( ऋण ) लेना और देना, स्नान करना, चौर कराना, शून्य दिशामें रहा

हुवा मनुष्य या पशु आभ्यामी को जीतने को ममर्ग नहीं । जब कभी इमतिहान का परच्या या कोई दस्तावेज लिखने का या दस्तखत का काम पड़े तो यह काम खास तौरसे चन्द्रस्वरके हैं । लेटनेकी हालत में जब आदमी बाई करवट सोता है तो उस समय सूर्यस्वर रहनेसे सारी चेष्टा शरीरके अन्दर मामूली तौरसे रहती है । इस लिये ऐसा करने वाला आदमी सदा निरोग रहता है ।

**वर्षाका हाल ।** प्रातःकाल में जिस रोज बादल का रंग सफेद गहरा खाखी मायल हो तो उस दिन वर्षाकी आमद समझें । अगर बादलके सफेद और जुदे जुदे टुकड़े दिखाई दें तो वर्षा नहीं होगी । अगर हवा पूर्व और उत्तरकी है और स्वरमें जलतत्त्व हो तो उस रोज निश्चय बादल होजायेंगे अगर यह बांये स्वरमें है तो निश्चय वर्षा होगी अगर बादलोंका रंग पीला हो और स्वरमें पृथ्वीतत्त्व हो तो दिन भर बादल बने रहना अनुमान करें । अगर बादलोंका रंग लाल है और स्वरमें अग्नितत्त्व वर्तते तो वर्षा देरसे आवे । जिस दिन बादल बहुत गहरे हों और सारे आसमान पर छा जावें लेकिन स्वरमें आकाश या वायु वर्तता हो तो उस दिन ओला या विजलीका भय समझें । जिस दिन उपर लिखे सारे आचरण प्रातःकाल में न हों पर सायंकाल में हों तो भी ऊपर लिखे मुताबिक समझना ।

व्यवहारयानेतिजारतमें लाभ अलाभ विचार तिजारत करने वाले पुरुषके लक्षण बताते हैं, के उसको

दूसरे देश और अज्ञान मनुष्योंसे काम पड़ता है इसलिये उसको धोका देनेकी आदत बिलकुल छोड़ देना चाहिये और अपने नफे के खातिर दूसरेका बुरा न सोचना चाहिये नहीं तो चाहे वह तत्वदर्शी क्यों न हो जरूर कर्तव्यकी सज़ा पायेगा। चाहे तौ नित्य चाहे पक्ष अथवा महीना या संबत्सर के पहले दिन जिस चीज़का उसको व्यापार करना है उसकी बाबत प्रातःकालमें विचारले। अगर विचार समय जल या पृथ्वीतत्व किसी पक्षकी आदिमें देखे तो उसी पक्षमें माल खरीदे। और जिसमें आकाश या अग्नि देखे उसी पक्षमें बेचदे। जिस पक्षकी आदिमें १ घड़ी या देर तक सुषुम्ना रही हो वोही पक्ष व्यापारको भिद्याने वाला है या उसको चुकसान पहुँचाने वाला है।

**भौंचाल आदि उपद्रव या बबाई बीमारियों का फैलना।** जिस पक्षमें प्रतिपदाके दिन प्रातःकाल समय एक घड़ी या इससे ज्यादा आकाश तत्व बरते तो अभ्यासी उस पक्षको भौंचाल ( भूकंप ) का मूल समझें वल्के अपना भी किसी जगह गमन समझें। जिस पक्षकी आदिमें एक दो घड़ी तक वायुतत्व बरते उस पक्षमें युद्ध प्रघट हो। जिसमें अग्नि बहुत देर तक बरते वह रोगोंकी खान जानना। भौंचाल आदि उपद्रव या बबाई बीमारियाँ अगर किसी पक्षकी आदिमें प्रकट होंतो उनका असर हलका होता है और थोड़े दिनों तक रहता है। और

जो अमावस्या या पूर्णमासी के करीब प्रघट हों उनका असर देर तक रहता है और बड़े भयंकर स्वरूपमें वर्तमान रहते हैं ।

## स्वप्न अवस्था वर्णन ।

तमाम काम जो मनुष्य और जानवरों से ताल्लुक रखते हैं वह उनकी जाग्रत अवस्था में वर्तते हैं पर सोती हुई हालत में भी इच्छा याने सूक्ष्म शरीर चैतन्यता को धारण किये रखता है । और जब कभी सोती हुई हालत में यह इच्छा रूप शरीर मल रूपी अग्यानसे आच्छादित नहीं होता तौ आदमी या जानवर इस अवस्थामें अनेक चेष्टाओंको देखता सुनता और उनको मनोवेगसे भुगतता है । इस को लोग स्वप्न कहते हैं ध्यान भी एक प्रकारका स्वप्न है इसी तरह से समाधी भी । लेकिन स्वप्न हमेशा किसी असली चीजका साया मानना जो के सिवाय समाधी के नहीं दीख सकती । स्वप्न गहरी नीदमें कभी नहीं आता । इसी तरह से जब आदमी नशेके सबब या बीमारी के सबब गाफिल हो जाता है तौ उस को कुछ नहीं मालुम हो सक्ता जब आदमी गहरी नीदमें सोता है तौ उस वक्त में रुधिर अनेक तरहके मलसे बोझल होता है । या तो भोजन के रससे उत्पन्न हुए पदार्थोंसे या नशेकी चीजों के खून में मिलनेसे या तन्तु ( नर्व या आसाव ) या दमाग पर चोट लगनेसे आदमी या जानवर बिलकुल गा-

गांफिल रहते हैं । जानवरोंमें कुछभी होता हो उससे इस जगह हमको कुछ मतलब नहीं है । स्वप्न आदमी को बहुत थोड़ी देर दीखता है याने १० पलसे ज्यादा नहीं । मनोवेग, विजलीके मुताबिक है इसलिये लम्बेसे लम्बा स्वप्न एक क्षण में ( पलक भपकने का वक्त ) खत्म हो जाता है । औसत इस अवस्थाकी एक मिश्ट समझना । स्वप्न दाहिने स्वरके योगमें कम आता है और बायें स्वरके योगमें ज्यादा । और दिनकी निसबत रातमें ज्यादा । रातके भी पिछले प्रहरमें ज्यादा । इसका सबब यह है कि दिनमें और सूर्यस्वरके योगमें रुधिरमें गरमी ज्यादा रहती है । अलावह इसके सूर्यस्वरके योगमें दिमागके दाहिने आधे हिस्सेमें खून ज्यादा जाता है । बायें स्वरके योगमें सारी चेष्टा इसके बाईतरफ होती है याने बायें स्वरके योगमें दिमागके बाईतरफ वाले हिस्सेमें खूनका दौरा प्राणवायु की ज्यादा मिकदार पहुंचने से मामूली होता रहता है जिससे विचारशक्ति उत्तम प्रकार बलवान रहती है और निद्रा समयभी यह शक्ती जाग्रत अवस्थाके समान काम करती है । विचार और बुद्धिबल दिमागके बायें हिस्से में है इसी कारण बुद्धिमान लोगोंने सारे जगत् के कार्य जिनका ताल्लुक बुद्धि और विचारसे है बायें स्वरमें करना बताया बायें स्वरमें स्वप्न दाहने की निसबत चौगुनी मरतबा आता है । जब कभी शरीरमें कोई व्याधि होती है तौ रुधिर मेला होने से आत्माको भी उसी मुताबिक चिन्ता रहती है । जिस



के सबब बहुत भयंकर और मैली चीजें दिखाई देती हैं । और तन्दुरस्त हालत में उत्तम प्रकारकी वस्तु दिखाई देती हैं । ध्यान और समाधिमें रुधिर और आत्मा ( खयालात पैदा होनेकी ताकत ) शुद्ध होने से इतने प्रकारकी उत्तमसे उत्तम वस्तु दिखाई देती हैं जिनका वयान करना मुशकिल है । मामूली आदमीको स्वप्ना बहुत आता है । खास कर उन लोगोंको जो ग्रहस्थ होने के सबब हमेशा चिन्तनमें रहते हैं । ऐसे आदमी कभी तन्दुरस्त नहीं कहला सकते न उनके खयालात कभी एक तरफ लगे रह सकते हैं । जो लोग अभ्यासी और स्वतंत्र याने आजाद हैं वह लोग स्वप्नकी अस्लियत बता सकते हैं । और ऐसे लोग जहां तक उनसे हो सक्ता है पेटको मलमूत्रके त्यागसे साफ रखते हैं । सूर्यस्वरके योगमें जो स्वप्ना आवै उसके फलकी मयाद ३ वर्ष है । और चंद्रस्वर के स्वप्नके फलकी मयाद दीर्घ है ।

स्वप्नकी हालतमें जो दशा दीख पड़ती है वह रुधिर और आत्मा की साक्षी है । पहले यह बतादेते हैं के स्वप्नका कुछ फल होता है या नहीं सो इस प्रकार समझना के कोई आदमी अपने दिलमें यह खयाल करें के जगत् स्वप्ना है दुःख सुख सब देहके साथ हैं । इसलिये जगत्की वासना भी तजदेना उत्तम है । ऐसा विचार कर अपने धन्ये में लगजावे और कुछ महीनों या वर्षों पीछे अपने पुराने इगदे को पका करें । और इसकी भलाई बुराई विचार

कर संन्यासी विरक्त होजावे तो यह सारी क्रिया उस क्षणकी पैदा हुई जानना जिस वक्त उसने पहले पहल विचार किया था। यह ही हाल स्वप्नके फलका है। स्वप्ना सुषुम्नाके योगमें बहुत ही कम आता है शायद हजार दफामें से पांच दफे। हां अलवत्ता असाध्य बीमारोंमें मौतके करीब ऐसा होसکتा है जबके सुषुम्ना बहुत देर तक कायम रहती है। यह देखने के वास्ते के स्वप्ना किस स्वर और तत्वमें वर्तता है। आंख खुलतेके साथही तुरत निर्णय करें। क्योंकि यह नियम है के स्वप्न दीखने के बादही आंख खुलजाती है। जब कभी ऐसा विचार समय दोनो स्वर चलते दीखें तो उसमें यह निश्चय कर लेके सुषुम्ना है या आकाश। जिसकी पहचान तत्त्वदर्शनमें लिख आये हैं। लेकिन याद रहैके सुषुम्नाका उस वक्त प्रतीत होना यह सबूत नहीं है के सुषुम्नामें स्वप्न दीखा है। बजह (कारण) यह है के आदमी जागते के साथही या तो कोई करवट बदलता है या कीसी तरकीब से वेठता है के जिस्से सुषुम्ना स्वर पैदा होता है। जो स्वप्न जल पृथ्वी-तत्वके योगमें आता है उसका फल उत्तम है। शरीर और भाग्यके वास्तें सुखदायी है। वायु और अग्निमें भयंकर पदार्थ दीखते हैं और फल शरीर के वास्ते व्याधि कारक हैं। आकाशमें वह वस्तु दिखाई देती हैं जो मोह और द्रव्यसे ताल्लुक रखती हैं। और इसी तत्वके योगमें मनुष्यको नीदमें ही वीर्य स्थलित होजाता है ॥ जल पृथ्वीके योगमें जो स्वप्ना दीखता है उसका फल एक वर्ष से लेकर ५

वर्षके अंदर होता है । अग्नि और वायुतत्त्वके स्वप्नेका फल ६ महीने में । आकाशतत्त्वके स्वप्नेका फल १ महीने से ३ महीने तक । सुषुम्नामें हमेशा अपना काल दिगवाई देता है जिसके स्वरूप अनगिनत हैं । स्वप्ने के फलसे यह मतलब है के जो कुछ अवस्था स्वप्नमें देखी है वह किस तरह पर और कितने दिनमें प्रकट होगी । रोगीको जो स्वप्ना आवे उसका कहा हुआ मानने योग्य नहीं ।

### गर्भ और गर्भिणी का वयान ।

गर्भस्थिति रितुश्चान समयसे लेकर ८ दिनके अन्दर होती है । योतिपमें इसकी बावत १६ दिन लिखे हैं । गर्भस्थिति समयसे २७० दिनसे लेकर ३१६ दिनके दरम्यान बालक की उत्पत्ति होती है । माताकी बीमारियोंसे या गर्भपर कोई चोट फेट लगनेसे बीचमें ही गर्भ पतन होजाता है ऐसाही । दवाइयोंके असरसे जानना । किसी स्त्रीको योनि-नमकके पानी या पारा मिले हुये पानीसे नहीं धोना चाहिए बल्के गर्भके दिनोंमें साबुन या ठंडा पानी इस्तेमाल करना नुकसान देता है । चाहे मैथुनसे चाहे पिचकारीसे कै-सभी हो स्त्री में गर्भ ठहर जाता है । जो स्त्री पुरुष सदा रोगी रहते हैं उनके सन्तानकी उत्पत्ति नहीं होती । क्योंके उनका वीर्य बहुतही कमजोर होता है । गर्भिणी को मैथुन कर्म और खटाईका ज्यादा खाना बिलकुल मना है इस्से भी गर्भपतन हो जाता है । जो पुरुष स्त्री आकाशतत्त्व समय सं-

गम करते हैं तो उस समय बहुत जल्दी वीर्य पतन हो जाता है । जो कदाचित् गर्भस्थिति भी होजावे तो ओलाद रोगी अल्प आयुवाली या नपुंसक होती है ।

**गर्भिणी प्रश्न** अक्सर करके अभ्यासी से यह पूछा जाता है के किसी स्त्रीको जिसकी वाचत प्रश्नकर्ता अपने मनमें विचारता है गर्भ है या नहीं अगर हैं तो क्या है इस विषयमें हम सलाह देते हैं के किसी अभ्यासी को प्रश्न कर्ताका जवाब नहीं देना चाहिये । जब तकके या तो गर्भिणी या गर्भिणी का पति प्रश्न न करे । अभ्यासी अपने तत्व और स्वरोपर विचार कर नीचे लिखे मुताविक जवाबदे । अगर स्वरमें प्रश्न समय पूरक है जबतो गर्भ समर्पक । रेचक में गर्भ नहीं । इसी तरह शून्य दिशामें गर्भ है । अगर प्रश्न कर्ता वहते स्वरकी दिशामें खड़ा हो तो गर्भ नहीं है ऐसा कहै । अगर सूर्यस्वर वर्तमान है जबतो पुरुषकी संतान होगी । नहींतो चन्द्रस्वर के योगमें लड़की पैदा होना बताना । वायुतत्व में रहा हुआ गर्भ माताको रोगी बनाता है ।

**वशीकरणा** इसकी विधि अनेक हैं । मंत्रसे, स्मरणसे और अभ्यास से । स्मरण और मंत्रसे वशीकरण करना, कनिष्ठ विधि है । और ऐसा करने वाला पुरुष मलीन वेष वाला होता है । हम सनातन विधिको बतलाते हैं । जो योगका अंग है ।

जैसे पुरुष स्त्रीका संग होनेसे परस्पर प्रेम उपजता है ऐसे ही पुरुष और स्त्री स्वरके संगमसे जो जो नतीजा होता है वह ध्यान देके लुनें । जब कभी पुरुष स्त्री एकान्तमें हों जहां दीवा बत्ती तक न हो परस्पर संग विहारके समय स्त्रीको चाहिये के अपना बायां स्वर रखे और पुरुष दाहिना रखे । दोनोंका ओष्ठ ( होठ ) मिला रहै । और नाकके अग्रभागसे अग्रभाग ऐसी हालतमें रखेके पुरुष स्त्रीकी जिह्वाको अपने दांतोंसे दाब कर स्त्रीका रचक समय बारं बार स्वर अपनी नाकमें चढ़ावे और साथही अपना स्वर रचक समय स्त्रीके नाकमें छोड़े तो लगातार ४० दफा ऐसा करनेसे आपसमें ऐसी प्रीति भाव होजायगी के जन्म पर्यंत कायम रहने की उम्मेद है । जो कदाचित् स्त्रीने पुरुष के स्वरको ग्रहण कियातो पुरुष स्त्रीके वसमें होजायगा । अगर पुरुषने स्त्रीका स्वर खेंचा है और अपना स्वर नहीं दियातो स्त्री पुरुषके वसमें होजायगी यह निश्चय मत है । लेकिन एक दूसरे की बीमारी भी इस क्रिया के साधने के वक्त शरीरमें स्थापित हो जायगी के जो मृत्युकारक है । तमाम बवाई बीमारियां सांसही के जरिये से शरीरमें प्रवेश करती हैं । सो यह क्रिया उस हालत में बहुत खतरनाक है जिस हालत में रोगी का स्वर खेंचा गया हो ।

वीर्य, बल समझाते हैं । जवान तन्दुरुस्त पुरुष स्त्री से १ घड़ी तक मैथुन करने की सामर्थ्य रखता है । लेकिन

रोगी की ताकत इतनी घटजाती है के वह आधी मिश्रित तक भी संगम करने के लायक नहीं रहता । अगर किसी को इस प्रकारका बल बढ़ाना है तो आदि मत समझाते हैं के ऐसी एकांत जगह में बैठे जहां आदमी और जानवर की बोली तक न सुनाई दे । अगर विरक्त है और हठमार्ग साधन करता है जबतौ उसको नाकके अग्रभाग-पे निगह रखना पड़ेगा। अगर गृहस्थी है तो आंख बंद करके या खुली रखके नीचे लिखे मुवाफिक साधन करना चाहिये । रात्रिके दूसरे प्रहरमें पेशाब पाखानेकी हाजत से निवृत्त होकर चाहे तो बैठा रहे चाहे बाई करवट खंवा सोजा-य लेकिन हर हालतमें शुरूसे आखिर तक दाहिना स्वर बना रहना चाहिये ।

**अभ्यास ।** मैथुन की इच्छा उत्पन्न करै । लिंगको किसी वस्तुसे स्पर्श न होने दे । बिलकुल एक तरफ सुस्त रखे जिससे इन्द्री शिथिल न होने पावे । अगर इस प्रकारका अभ्यास कोई आदमी लगातार १० घड़ी तक साध सकेतो वह आदमी स्त्रीसे पांचघड़ी तक मैथुन करनेकी सामर्थ्य रखेगा जो वह विरक्त है तो वजरोली मुद्राके साधन योग्य हो जायगा । ऊपर लिखा अभ्यास ऊकड़ू बैठकर कभी नहीं साधना क्यों के इस आसन बैठने से ५ मिनिट के अंदर आकाशतत्व प्रकट होगा जिस समय अपने आप इंद्रीमें स्थिरता पैदा होजायगी । नये आदमी को चाहिये के पहले पहले जितनी देर यह साधन होसके करे ।

और रोज़मर्रा उसका समय बढ़ाता जाय । ऊकड़ू बैठ कर हिंदूस्तानी लोग पेशाब पाखाने के लिये बैठ करंते हैं लेकिन इस प्रकार सभामें बैठना हमेशा निषेध है । कारण यह है के आकाश बर्तने से कोई आदमी सभामें माननीय नहीं होसका ।

**मृत्युज्ञान ।** मृत्युके कारण अनेक हैं । मृत्यु सब देहमें इकसार है यह ताकत सब जीवमें उत्पत्तिके साथ पैदा होती है । यह ही शिव याने कालरूप है । यह ताकत शरीर को दोप्रकारसे मिटाती है । पहल बुद्धिको विगाड़ती है पीछे अनेक रोगोंसे शरीर को पीड़ित कर कर जीर्ण अवस्था प्राप्त करती है जिसका अन्त मौत कहलाता है । मनुष्यमें आयु १०० वर्षकी मानी है । ऐसे ही सब जानवरोंमें वनास्पति में वातु आदिमें ग्रहोंमें सबकी मृत्यु समय सुकरि है ।

आदमीमें मौत जिस जिस तरह होती है उन सब बातों का समझाना बड़ा लम्बा काम है । इसलिये संक्षेप करके कुछ थोड़ा सा हाल इस विषयमें लिखते हैं ।

शरीरमें परिश्रम होते रहने से और उसके सुताबिक आहार न मिलने से सुल्ककी आब हवा से माता पिता के वीर्य से कुसंगसे इतनी प्रकारकी व्याधियां उत्पन्न होतीहैं के जिस की गिनती नहीं । मामूली हालतोंमें अपानके अशुद्ध होनेसे और प्राणके स्थानोंके कमजोर

होने से शरीर दुर्बल होजाता है । जवान आदमी और बूढ़े इसीतरह से छोटी उमरके जानवर अक्सर प्रत्याहार और मेथुन और परिश्रम समय अनुसार न भोगने से मृत्युको प्राप्त होते हैं ।

तमाम छोटी उमर के आदमी जो थोड़े दिन बीमार रहकर मरते हैं वह अक्सर आकाशतत्वके कोपसे याने इस तत्वके मुदत तक चलते रहने से मरते हैं । बहुत उमर के बूढ़े आदमी अक्सर करके अग्नितत्वमें अपघातको आदि लेकर क्रोध में गिरकर आगमें जलकर, या युद्ध करते जो प्राणी जीव त्यागते हैं वह वायुके योगमें होता है । पृथ्वीतत्वमें शरीरको त्यागने वाला मनुष्य सिर्फ योगी है जिसकी दूसरी पहचान यह है के वह जलतत्वके योगमें पैदा हुआ होगा । और यह अनेक जन्मकी सिद्धियोंका फल है । जो लोग फेफड़े और दिलकी बिमारीसे या वबाई बिमारियोंसे मरते हैं वह सब आकाशतत्व के योगमें शरीर त्यागते हैं । जो दस्त पेचिश जलन्धर आदि रोगसे मरते हैं उनके प्राण मुखके रस्ते निकलते हैं । जो पहले से कुछ अधम है क्योंकि प्राणकी चेष्टा शरीरमें मृत्युसे पहले बंद होचुकी है । नासिका के द्वारसे हवाकी आपदस्फुट बन्द होचुकी है । जो लोग आकाशतत्वमें मरते हैं वह मरण समय विलकुल बेहोश होते हैं । ऐसे रोगी ज्यादा से ज्यादा सात दिन और कमसेकम सात घंटा भुगतते हैं । अगर किसी आदमीके आठ प्रहर तक लगातार दाहिना



स्वांस चले या इतनी ही देस्तक बांयां तौ वह मनुष्य रोग-  
 को जरूर प्राप्त होगा । जिसके फलसे तीसरे वर्ष मरजायेगा  
 जितना ज्यादा समय कोई स्वर या तत्व जारी रहेगा और  
 बाकी देर उसके मुकाबले का नहीं चलेगा उतनी ही ज-  
 ल्दी मौत होगी । बूढ़े आदमी अक्सर मौतके दो तीन दिन  
 पहले कभी कभी एक पक्ष पहले अपने वदनमें कमजोरी  
 मालूम करते हैं । उसी दिनसे उनकी भूख कम प्यास  
 ज्यादा और गफलत रहती है । किसीको कब्ज और कि-  
 सीको दस्त लगजाते हैं । मौत के ४ घड़ी पेशतर शरीरमें  
 शोक और मोह एक साथ पैदा होते हैं । और घबराहट शुरू  
 होती है । हिम्मत कम होजाती है यह हालत सुषुम्ना स्वरके  
 चलने से होती है । धीरे धीरे शरीरके सारे अंगोंका प्राण  
 निकलता है । ऐसे वक्तमें सिर्फ वोही लोग ईश्वरका स्मरण  
 या भजन कर सक्ते हैं जो हमेशा अपनी जिन्दगीमें  
 भलेकाम करते हैं । और ऐसा क्रोड़ों आदमीयों में कि-  
 सीमें देखा जाता है । नहीं तो इस अंतसमयमें आंखोंसे  
 अश्रुपात ( आंसू ) निकलते हैं । बाणी बंद हो जाती  
 है । आंख खुलीकी खुली रहजाती है । ऐसा अक्सर गृहस्ती  
 लोगों और खासकर कृपण मनुष्योंमें देखा जाता है ।  
 जिस मनुष्यके अन्तसमय सुषुम्ना वर्तने पर भी परमात्माका  
 स्मरण जारी रहता है वहही जलतत्त्वमें जन्म पाकर और  
 अपनी सारी जिन्दगी को हरिभजनमें प्रीति लगाकर मुक्त  
 होते हैं । जो प्राणी वायुतत्त्वके योगमें अकालमृत्युसे मरते  
 हैं उनका जन्म अग्नितत्वमें होना निश्चय किया गया है ।

और जो आकाशतत्त्व के योगमें मरते हैं वह निश्चय भू-  
लोकमें जन्म लेंगे और कर्मानुसार योनि भोगेंगे ।

इस मोके पर हम वह हालत बतादेते हैं जिसको शरीर  
सुषुम्नाके योगमें सुगतता है । और इसको पहचानने और  
तजस्वा करनेके वारते गृहस्थी और विरक्त दोनो अच्छीत-  
रह याद रखें ।

मामूली हालतमें सुषुम्ना इतनी कम देर रहती है के  
जिस का असर शरीरधारी को मालुम नहीं पड़ता अलबत्ता  
योगीको प्राणायाम समय और गृहस्थीको चलते फिरते  
दौड़ते परिश्रमके काम करते बोझ उठाते और कसरत करते  
या मैथुन समय मालुम पड़ता है के जिस वक्तमें अगर  
कुम्भक के जरिये प्राण को रोकना जाय और चेष्टा शरीरकी  
बंदन किई जाय तो भयंकर रोगही पैदा नहीं होते बल्के  
शरीरसे प्राणही जुदा होने हैं । सुषुम्ना स्वरके योगमें बुद्धि-  
विचार नहीं रहता । जैसे हमने प्रत्यक्ष में महाभारत सुना  
है वह ही हाल इस वक्त पांचो तत्व याने पांडवोंका सा और  
उनकी प्रकृति याने द्रौपदीका सा और कौरवोंके समान इस  
शरीरका होता है । देह बिल्कुल निर्बल होता है सुषुम्नाको  
जानना ही शरीरका और मृत्युका ज्ञान है । उत्पत्तिसे  
लेकर सारी जिन्दगी भरमें जब कभी यातो प्राणायामसे या  
परिश्रम से या स्वभाविक सुषुम्ना स्वर वर्तता है तो उस-  
की हवा नाकसे बाहर २४ उंगल तक निकला करती है

और सारे शरीरमें पांचोतत्वका बल इकसार होनेके सबब कोई तत्वका लक्षण समझमें नहीं आसक्ता इस वक्त की प्रार्थना करी हुई ऐसीतरह कबूल होती है जैसे किसी दुखियाकी जो बस्त्र और अन्न बगैर या जाड़े गरमी से पीड़ित और बिलकुल अपाहज हो । जब मरण समयमें सुषुम्ना चलती है तो खूनका दौरा बंद होते रहने से स्वर निर्बलताको प्राप्त होता है और नाकसे ४ अंगुलसे जियादा बाहर नहीं आता और आखरी वक्तमें तो बिलकुल मालुम नहीं होता येही फर्क पहचानने के लायक है जो बेशुमार बूढ़े आदमियोंकीमौतके वक्त समझमें आसक्ता है ।

**सवाल—**क्या जरूरत है के कोई काम दाहिने स्वरमें कोई काम बायें स्वरमें करे । क्या कोई नुकसान होसक्ता है । अगर कुछ लाभ होतो क्या ।

**जवाब—**तमाम परिश्रमके काम जिनमें हाथ पांवकी महिनत दरकार है अगर चन्द्रस्वरमें किये जाय तो इसलिये नुकसान होगा के दाहिने अंगमें खूनका दौरा उस वक्त सुस्त है इसीतरहसे बुद्धि और विचारके काम अगर दाहिने स्वरके जोगमें किये जायतो उस वक्त दिमागके बायें हिस्सेमें खूनका दौरा सुस्तहोनेसे विचार अधूरा रह जायगा ।

विचारशक्तिकी जगह और तमाम ज्ञानइन्द्रियोंका ताल्लुक बड़े दिमागके उस नीचवाले हिस्सेसे है जो भृकुटीके पीछे मुकाविलमें भृकुटीसे अढ़ाई इंच पीछे है। इसको अंग्रेजी में ओप्टिक्यलमस कहते हैं। जो लोग त्रिकुटीयाने भृकुटी में ध्यान रखते हैं उनमें इसस्थान पर जोर पहुंचने से और उतनी देर जितनी देर वह ध्यान कर सकते हैं इस मुकाम पर खूनका दौग खूब जोरसे होता है याने वहां खून बहुत पहुंचता है और नरब याने असबकी भी खूब परिवर्त होती है। यहही कारण है के जो लोग भृकुटी में ध्यान रखते हैं वह तमाम सिद्धियों को और पूर्ण अभ्यासको पहुँच जगता है और इसी शक्तिके बढ़ने से मनुष्य उन सारे पदार्थोंको समाधि अवस्थामें विचारता और अन्तरिक्षमें देखता है। अब हम उस शक्तिका वयान करते हैं जो परिश्रम के सारे कामोंमें मदद देती है और कैआदमी की हाथ पांवकी महनत से वह शक्ति चैतन्य रहती है। इस मुकामको जोके पहले से पीछे की तरफ है कोरपसइसढ़ाई-एटम कहते हैं। महनती मजदूर लोगों में यह ताकत कुं-दरती तौर से बनी रहती है। अभ्यासीमें और उनलोगोंमें जो परिश्रमके काम कम करते हैं उनमें यह शक्ति भी कमजोर होजाती है। जो लोग बुद्धि याने विचारके काम बाँये स्वरके जोगमें करेंगे तो उनका काम ऊपर लिखे कायदे के मुताबिक संपूर्ण होजायगा। ऐसे ही बाहने स्वरके जोगमें जो लोग परिश्रम के काम करते हैं उन

कामोंका नतीजा अच्छा होता है। इसके उलटा करने में मनुष्य रोगी होजायगा। तमाम कामोंका अनुमान याने यह विचारना के कौनसे काम कौनसे स्वर्गमें किये जायें हरेक आदमी अपनी अकलसे विचारले।

## सत्ताईसवां प्रकरण राजयोग वर्णन

योग एकताकूं कहने हैं। शरीर आत्मामें और आत्मा परमात्मा में लय होना यह ही योगका ज्ञान है। किया भेद याने सुस्तलिफ साधनोंसे इस के सोलह नाम हैं जिनमें से हर एक को योगकी कला कहते हैं। कृष्णचन्द्र जी महाराज सोलह कलाओं के ज्ञाता माने गये हैं। इनको कोई योगीन्द्र और कोई अवतार करके मानते हैं। इसी तरह से राजा जनक जिनको ज्ञान योगकी प्राप्ति हुई ज्ञानी करके मशूर हैं। ज्ञान से वैराग्य उत्पन्न होता है। वैराग्यसे जगत्की वासना बहुत कम होजाती है। योगीको शरीर और आत्माकी शुद्धि रखना याने शुद्ध आचरण वाला होना वेद और शास्त्रको पढ़के या सुनके तज्जवा उठाना। जितेंद्री और स्वतंत्र रहना सबसे जरूरी बात है। सबसे बड़ा साधन आत्माके शुद्ध करनेका यह है के सत्यवादी हो और हृदयमें दया रखे। किसी जीवको न सतावे। अब शरीर का सोधन बताते हैं के हमेशा महनत मजदुरी करके खाय कभी दूसरेसे याचना न करे जिसका मतलब यह है के अपने आपको कभी

कम हिम्मत वाला न बनावे । दूसरे के पुरुषार्थसे अपना पेट न भरे । आज कल फकीरोंकी तादाद इतनी ज्यादा होगई है के उनमें बहुत ही कमलोग ऐसे रहगये हैं जो अपने जाहिरी स्वरूपके सुताबिक शुद्ध हृदय वाले होते हैं । यह हाल सारे मुल्कोंमें कमोवेश भुगत रहा है । एक मुश्किल यह लगी हुई है के ऐसे लोग कुछ न जानने पर भी अपने आपको सबसे उत्तम प्रकट करना चाहते हैं । अगर कोई दर असल उत्तम है और गुणी है तो वह अपने आपको इतना दर्जे छुपाना चाहता है के उसके गुणकी किसी गृहस्थी साधुको खबर होना तो दरकिनार उसके स्थानतकका पता लगाना मुश्किल है । इसलिये ऐसे अभ्यासीसे किसीको फायदा नहीं पहुंच सक्ता । इन हालतों में यहही बात जरूरी है के जो पुराने महात्मा अपना उपदेश छोड़गये हैं, वहही नित्य विचारने और तजरवा उठाने लायक है । सेकड़ोंमें से कोई एक दो उन तजरबोंका समझने वाला होता है, बाकी सब भेड़ा चाल पर चलने वाले हैं । दूसरा सबब उपदेशके न समझने का यह है के बहुतसे साधु जो बे लिखे पढ़े हैं वे अपना पेट भरने के खातिर इतनी तरहकी तरकीब काममें लाते हैं के जिनसे दुनिया का रुपैया पैसा ही नहीं लेते बल्के उनके प्राणभी हरलेते हैं । उनमें से २ तरकीब यह हैं एकतो अपने आपको वैद्य मशरूर करना । दूसरे हठयोगका आचार्य बनना । इन तरकीबों से

गृहस्थी साधुओंका बहुत सत्कार करते हैं लेकिन आखिर में वह गलत साबित होनेसे और अपना माल लुप्ताने के सबब पछताते हैं। हठयोग साधना गृहस्थीको अधिकार नहीं। अगर कोई भूतके इसका साधन करेगा तो उसको रोगकी प्राप्ति होगी। योगकी कलाओं को नीचे लिख कर समझाते हैं। जिनमें से किसी एक पर दृढ़ विश्वास होनेसे और साधते रहने से मनुष्य की मोक्ष है।

नं० १ क्रियायोग इसमें मूर्ति आदिका पूजना व्रत करना संध्या और शरीर सोधन गृहस्थधर्म शामिल हैं।

नं० २ ज्ञानयोग सृष्टीके सारी फैली हुई रचना से जो कुछ उपदेश याने तजस्वा हासिल होसके उसके जरिये अपने बुद्धिबलको बढ़ा कर उसके मुताबिक काम करना इसमें मनुष्य के सारे कायदे कानून शामिल हैं।

नं० ३ चर्चायोग अनेक मर्तोसे साधुओं से जुदे जुदे देशके मनुष्यों से जो कुछ वार्ता विचार मिले उससे अपने तजस्व को बढ़ाना। तमाम पुरुषार्थी पनुष्योंके मुताबिक होने की कोशिस करना।

नं० ४ हठयोग शरीरको साफ रखने के लिये पटकर्म का साधन। रुधिरशुद्धि के वास्ते प्राणायाम। आत्माकी शुद्धि के लिये ध्यान और समाधि। कर्मेन्द्रियोंको रोकने के वास्ते आसन। और ज्ञानइन्द्रियों को रोकने के

वास्ते एकान्तस्थान नियत किये गये हैं ।

न० ५ कर्मयोग असलमें क्रियायोगका अंग है । इसके समझानेका अभिप्राय यह है के मनुष्य जितने काम करे वह सब परोकादू हों । अपने शरीरको सुख देकर दूसरे जीवको क्लेश न पहुंचावे । अपने को सदा असमर्थ समझ कर ईश्वरमें भरोसा करे ।

न० ६ लययोग इससे यह मतलब है के अपनी मौतको सदा निश्चय रखके उस परमात्मामें लय लगावे जिस में यह देह समाजायगा । और नित्य ऐसाही अभ्यास रखे ।

न० ७ ध्यानयोग एकान्तमें बैठ कर ईश्वरकी स्तुतिओंका स्मरण करना । ध्यान अनेक प्रकारके हैं । सबका अभिप्राय यह है के जो कुछ अनुचित कर्म किये जाते हैं उनको बुरा मान कर आगेको न करना । पुराने के लिये क्षमा चाहना और ईश्वरकी लीला देखते देखते उसमें समाजाना ।

न० ८ मंत्रयोग मंत्र क्रोडों हैं यह एक किस्मका वाणी सहित कर्म है । इसकी सिद्धि कभी भी नहीं होसक्ती क्योंकि यह कर्म वासना को दीर्घ करताहै । तंत्र याने दोनों भी इसमें शामिल है । क्रोधी और मूर्ख इसी जंजालमें अपना शरीर होम करते हैं । सिद्धि उस आदमी को होसकती है जिसका वाक्य सिद्ध है ।



नं० ६ लक्ष्मयोग तमामे उपदेश जो अपनी इमरमें ग्रहण किया है उसको आप वर्तना और उसकी सचाई और झूठको जांचना ।

नं० १० वासनायोग इसका यह प्रयोजन है के जो खोटी वासना है याने जिन कर्मोंकी इच्छासे शरीर और बुद्धिका नाश हो उनको त्यागने का अभ्यास करे ।

नं० ११ शिवयोग हसक्त अपनी मोतको याद रखना और विचार पूर्वक उन युक्तियों को काम में लाना जिनसे मौत टलती है ।

नं० १२ ब्रह्मयोग विचारसे सारे मायामय पदार्थोंको पिछानकर उनके कर्तारको खोजनेकी कोशिस करना । और अपने मनसे द्रोह याने दुश्मनी को निकाल देना और सब जीव पे दया रखना यहही ब्रह्मज्ञान है ।

नं० १३ राजयोग गृहस्थधर्ममें रहते रहने ईश्वरकी आज्ञाओंका पालन करना काया और बुद्धिको निर्मल रखना सत्यवादी होना लक्षण है ।

नं० १४ सिद्धियोग अपने पराक्रमसे उन वस्तुओंको प्राप्त होना जो मामुली आदमियों में नहीं लक्षित है । यह प्राप्तिविद्या और देशांतरगमन से हासिल होती है ।

नं० १५ अद्वैतयोग परमेश्वरको सर्व समर्थ मानकर

उसमें अपनी भावना बढ़ाना और अन्यपदार्थों को अपने समान जीव समझ कर मोह हटाना और उनसे याचना न करना मतलब है ।

न० १६ क्रियायुक्त प्रयोग यह भी कर्मयोगका अंग है । अपने मनके संकल्प परमात्मामें लय करना और सारे कामोंका आरंभ और समाप्ति और युक्तिसाधन उसी कर्तारके आश्रय जानना ।

### अठारहवां प्रकरण हठयोग वर्नन ।

यह विद्या बहुत सारी युक्तियोंका समूह है । इसके गुरु याने अधिष्ठाता शिव याने काल, रूप भगवान हैं । और इस उपदेशका मत सदा निरोग रहकर मौतका टालना है । इसलिये हम सबसे पहले महादेव और उसकी पूजाका वर्नन करते हैं । महादेव याने शिवलिंग कव्वेको कहते हैं । जो हलकमें लटकता है अंग्रेजी में इसको झू-विथुला कहते हैं । इस की पूजनसे मतलब खेचरी साधन है । और ध्यान से मतलब वह समय है । के जितने कालके पीछे इस की सिद्धि हो सकती है । पूजन की समाप्ति पर गाल को फुलाकर बम बम बोलना या जीभको बाहर निकाल कर चारों ओर घुमाना और त्रिकुटीको देखना इस के लिये निहायत जरूरी बात है । के वह समाधि उतरने पर अपने इन अंगोंकी जांच कर-

लेता है । कि यह निकम्मे तो नहीं होगये हैं । क्योंकि अगर इन अंगोंका फालिज यानेलकवा होगया है तो योगी ऊपर लिखे मुताबिक चेष्टा नहीं करसकेगा । गालका बजाना या मुंह फुलाकर शब्दनिकालना गृहस्थी को या सभामें बैठकर ऐसा करना मना है । अगर गृहस्थीको अपने चहरे के ऊपर लिखे मुताबिक जांच करने की जरूरत है तो एकान्त में नित्य प्रातःकाल शीशमें अपना मुख देखें ।

हठयोगको अष्टांगयोग कहते हैं । इसका साधने वाला हमेशा मजबूत बदनवाला और जवान ब्रह्मचारी और विरक्त होना चाहिये । जिसका हृद् दया वाला और दुनियांके तजखे से भराहो । योगीका स्थान बस्तीसे १२ कोस दूरहो । वहांकी आब हवा गरम न हो । आस पास में वृक्ष और जलका स्थानहो । खाने पीने को उत्तम बनास्पति याने फलहों । योगीको सब प्रकारके अन्नका त्याग लिखा है । कोई फल जो कच्चा हो सो कभी न खाना चाहिये । जितने दिनों तक योगक्रिया करे सिवाय गौके दुग्धके और आहार न पावे । चाहे दुग्धहो चाहे जल हमेशा बाँये स्वरमें पीवे । इसके उलटा करनेसे मल-मूत्रके त्यागमें मुश्किल होगी । योगकी चाहे कोईसी क्रिया हो भोजन पानेके समय से लेकर ष घण्टे के अंदर कभी नहीं करना । जब अन्न मेदे(इस्टोमक)से पत्र कर आंतमें न उतर जाय उस वक्त तक कोई साधन करना

रोग पैदा करेगा । हमेशा शरीर सोधन किया शुरूके सन्मुख करे । अगर यह उसक्रियामें पूर्ण नहीं है तो उससे उपदेश न ले । ध्यान और समाधि हमेशा गुफामें करे जो दो गज लंबा और इतना ही चौड़ा और ऊँचा होना चाहिये । उसका द्वार छोटा होना चाहिये और अंदरसे बंद करके बैठे । जहां मनुष्य और जीव जन्तु की आमदरफ्त न हो । सबसे पहले मौतका भय त्यागै । और अपने विचारमें दृढ़ हो । मान बड़ाई हिंसा मनोरथ आदिको त्याग दे । हमेशा रातके पहले पहरमें सोया करे भोजन दिनके दूसरे पहरमें करे । और नित्य कमसे कम १ घड़ी तक प्रातःकाल समय खुली हवादार जगहमें टहलाकरे । नित्यस्नान करे किसी जगह शरीर पर बाल न रहने दे । जिससे ध्यान समय खुजली वगैरा न सतावे । मधुर वस्तुओंको ग्रहण करे । तमाम खट्टे पदार्थोंको त्यागदे । जो केवल दुग्धसे पेट न भरे तो घृत या सहत को चाहते मुखसे ग्रहण करे चाहे गुदा और लिंगकी और से चढ़ा कर पचावे । ताकतके वास्ते मैथुन करके स्त्रीकारज खेंचे लेकिन यह क्रिया राजयोगियोंके लिये है । जो किरजा और वीर्य के स्खलितहोतेही योनिमें मौजूद रहते रहते लिंगद्वारा खेंचलेते हैं यहही बजरोलीकी सिद्धि कहाति है । इस जगह पर रजसे मतलब वोह पतला लुआबदार माहाहै जो स्त्री के मैथुन समय योनिसे निकलता है । योगी को भोजन पाने के १ घड़ी पीछे साये पीये को

कै ( वमन ) के रस्ते निकाल देना चाहिये । इस क्रिया को गजकर्म या उखाल कहते हैं । आदमी के वदन में जल और आहार इखट्टा मिलकर मेदे के अंदर खट्टारस मौजूद होने से जल्द ही अच्छी तरह घुल जाते हैं और उन के वारीक जुज १० मिण्टके पीछे ही भापकी शकल में होकर खूनमें मिलने शुरू होजाते हैं । योगी १ घंटी के पीछे इस लिये शरीर से त्याग देते हैं के भोजन के सबसे पहले उत्तम रसको ग्रहण कर लेते हैं और बाकी को यह समझ करके कि यह बचा हुआ पदार्थ आंतमें जाकर रस और मल बनावेगा जो कि शरीर सोधन समय कठिनताई पैदा करेंगे त्यागते हैं ।

योगके जुदे जुदे अंगोंका वर्नन करते हैं ।

नं० १ यम । सत्यवादी और दयालु होना जितेंद्री और शान्त होना यह लक्षण सर्वोपरि हैं । क्षमा योग की जड़ है और क्रोध योग की जड़ को उखाड़नेवाला है ।

नं० २ नियम । शास्त्रों का विचार, अपने से बड़े की और गुरु की और सत्संगी मनुष्य की सदा टहल करना । संतोष में रहना इंद्रियों का स्वाद त्याग देना । जो कुछ अपने में बुद्धि और ज्ञान है उससे जगत का भला करना ।

नं० ३ आसन । इनकी संख्या बहुत है । जिसको जिस तरह से उठने या बैठने की जरूरत पड़ी उन्होंने अपना

तजरबा दुनियाँके वास्ते रख छोड़ा है । लेकिन जो जरूरी हैं उनका प्रचार हमेशा के वास्ते कायम रखा है । और वह यह है । गृहस्थी और नये अभ्यासी के वास्ते स्वस्तिका मयूर । और पश्चिमतान हैं । योग अभ्यास के वास्ते सिद्धासन । पद्मासन । सिंहासन । और भद्रासन हैं ।

नं० ४ प्राणायाम । यह क्रिया शरीर के रुधिर को शुद्ध रखने के वास्ते की जाती है । योगी का तात्पर्य इस क्रियाके साधने से यह है के रुधिरको शुद्ध करके कुंभकद्वारा प्राणोंकी स्थिति शरीरमें रहे । और इस तरह इंद्रियोंको निश्चयकरके ध्यानके सुखको भोगे ।

नं० ५ प्रत्यग्राहार । भोजन वासी और ठंडा कभी न खाना क्योंकि ऐसा आहार पेटमें वायु ( गैस् ) को बढ़ाता है और आलस्य पैदा करता है । भोजनका अनुमान द्वादश अंश या १६ आस है । तमाम प्रकारके अन्न मलको बढ़ाते हैं इस लिये त्यागने योग्य हैं । सारे हरे शाक और जमीकंद वायुको बढ़ाते हैं । इस लिये निषेध हैं । मांस और मदिरा शरीर और बुद्धी दोनोंका नाश करने वाले हैं । और दयाको कमती करने वाले और क्रोधको उपजाने वाले हैं । दही, छाछ, चण्णा, गेहूं, लवण, मिरच, आदि वस्तु, वीर्य को क्षीणा करने वाली चीजें हैं ।

नं० ६ धारणा । इसके जरिये उन पदार्थों पर मनुष्य-

को ताकत हासिल होगी जिसका उस ने अपने मनमें विचार और संकल्प किया है ।

नं० ७ ध्यान । ध्यान से उन सब पदार्थोंकी सिद्धि होती है जिनकी धारणा की गई है। और यह अनेक रीति से सिद्धि होते हैं जिनका बयान आगे होगा ।

नं० ८ समाधि । इस हालतमें मन एक ऐसी जगह लय होता है जहां जगत वस्तु का खोज नहीं । और सिवाय आनंदके दूसरी चीज नहीं । आनंदसे मतलब यह है कि उस अवस्थामें जगतके पदार्थोंकी वासना उत्पन्न नहीं हो सकती जो के दुःख का मूल है ।

### षट्कर्म वर्नन ।

हठ योगकी सारी क्रिया वगैर मलमूत्रके त्यागे निष्फल हैं। इस लिये सब से पहले इनकी साधन विधि बतलाते हैं ।

नं० १ वस्ती । शरीरके मलमूत्रको त्याग करके नित्य-प्रातःकाल समय जलमें ऊकड़ बैठकर जिसमें कमर डूबी हो शरीरसे बस्रको उतारे यह जगह विलकुल एकान्तकी होनी चाहिये । फिर गुदाके रस्ते चाहेतो खोखले बांसकी नलीको चिकनाई से मुलायम करके चाहेखड़की मोटीनली जिसका कुतर ( भीतरकी चौड़ाई ) याने डायामिटर आध इंच हो । लंबाई १२ अंगुलसे १६ अंगुल होवे गुदामें आहिस्तासे

प्रवेश करे । गुदाको संकोचन विकोचन करे और पेटको सुकेड़े और फैलावे । जिस वक्त पेट सुकेड़े उसी वक्त गुदाको सुकेड़े और पेटके फुलाने पर गुदाको खोले । जोरसे वायु को नीचेको धका दे इतना जोर करे कि अपान हर धक्केके साथ गुदासे निकलती रहे । संकोच करती वक्त इस बातका खयाल रखने के नली या खड़का मुंह जलसे बाहर न रहे । ऐसे नित्य करने से जल गुदा में चढ़ने लगजायगा । जितनी शक्ति हो उतना चढ़ावे और पेट पर जोर न दे । जब पेट भराहुआ मालुम देतो उस वक्त न्योलीकर्म करे जिसका आगे बयान होगा । ऐसा करनेसे आंतका सारा हिस्सा धुलजायगा । यह चढ़ाया हुआ पानी जलसे निकल कर ४० गज के फासले पर दूर चलकर इस तरह से त्यागे कि दोनों हाथ छुटने पर रखकर सिर सामने को झुका रख कर खड़ी हालत में हलकी रीति से पेट को अंदरकी तरफ दबावे । अगर कुछ शेष जल मालुम दे तो पेटको हतेलीसे दबाकर निकाल दे । यह क्रिया एक दफा दो दफा तीन दफा करे जब तक पानी शुद्ध न निकले । नये अभ्यासी को यह क्रिया शुरूके सामने करनी चाहिये । पानी हमेशा निर्मल हो और उसमें या तो एक माशा नमक या आंवलेका चूर्ण ४ माशा मिलावे जलकी गरमाई गरमी के मोसममें कुछ कम और जाड़ेमें १०० दरजा फैरन-हाइट होना चाहिये । याने ऐसा गरम जैसा शरीर सर्वदा रहता है । जलकी मिकदार दो सेर से ४ सेर तक चढ़



सक्ती है। आदमियोंको ओजारोंके जरिये पानी या दवा चढ़वाना नहीं चाहिये। क्योंकि इस हालतमें आंतकी ताकत कम होजाती है और दस्त लगजाते हैं। बस्ती अनेक भांतिकी है ऊपर लिखे कायदे मुताबिक पवन बस्ती या औषधि उदरमें ग्रहण की जाती है। जिनका आधार मूलको संकोचन विकोचन और पेट को ढीला छोड़ने पर समझना। जलका परित्याग उड्ड्यानबन्ध पर और उसका उदरमें कायम रखना न्योलीसे जानना। बस्तीकर्मसे उदर और हृदयके रोग निवृत्त होते हैं। बस्ती अच्छी प्रकार न हो तो पेट फूलकर मौत हो सकती है। बस्तीकर्मको गणेशक्रिया कहते हैं। और यह ही सब क्रियाओंका मूल जानना।

नं० २ न्योलीकर्म। पद्मासनसे, या मृतकआसनसे ऊकड़ू बैठकर, या खड़ेहोकर, इस प्रकार कि दोनो हाथ दोनो घुटनोसे लगे रहें रेचक करके आरंभ करें जिससे पेट हलका नरम रहे। पहले पहले पेटको शक्ति अनुसार कमरकी तरफ पीछेको सुकेड़े मूलबन्ध करे याने खूब जोरसे गुदाको संकोचन करे। पेटको आगे पीछे लफावे जिसके पीछे दाहिने बांये नलोंको घुमावे। जितना अभ्यास बढेगा उतनीही इस क्रियामें मदद मिलेगी। मूलबन्ध उड्ड्यानबन्ध ही कुंडलिनीको जगाते हैं याने अपानको गुदासे खेंचकर कण्ठ पर्यंत चलाते हैं। उड्ड्यानबन्धमें अपानको बहुत गरमी पहुँचती है। और वायु हलकी और शुद्ध होती हुई ऊपरको चलती है जिसको योगमें पटचक्रका ऊर्ध्वमुख

होजाना कहते हैं यह क्रिया रेचककी है। और पूरक के शुरू होने से पहले ख़तम होजाती है। पूरकको सुर और रेचकको असुर कहते हैं। सो यह क्रिया असुरके बलसे सिद्ध हुई है लेकिन इसका लाभ सुर याने प्राणको मिला है वह लाभ समाधि कहाता है। न्योलीकर्म करते हुये सिचाय पेट के शरीर का कोई अंग न हलना चाहिये इसी क्रियाको आंत विलोचना कहते हैं। बस्ती और न्योलीके सिद्ध होने पर जो लोग गुदा या लिंग द्वारा वायु या उत्तम पदार्थ जैसे जल, घृत, सहत, चंदाकर शरीरमें पचाते हैं याने रुधिरमें मिलालेते हैं जो ाकी कुदरती तरीके से होता है तो ऐसे योगीको भृक्ष, प्यास, शरदी, गरमी, नहीं व्यापैगी। न्योलीकी सिद्धि जब जानना के योगी अपने नलोंको ( आंतोंको) गुलाईमें घुमा सके। न्योली उन लोगों से जिनका बदन मोटा फूला हुआ है या किसी प्रकारका उदर रोग है होना मुश्किल बात है। बस्ती और न्योलीकर्म उदरमें अन्न मौजूद होनेके वक्त नहीं करना चाहिये नहीं तो उलटा पेटमें दर्द चलजायगा।

नं ३ नेती। मोमके जरिये मोटा तागा मुलायम किया जाता है। फिर इस तागेको नाकके दाहिने नथनेमें दाखिल करके मुंहमें से निकालते हैं। फिर इसी तौर बांये में से बारी बारी दस बीस दफा ऐसाही करते हैं। कोई कोई आदमी इस क्रियाके बाद गरम जल या घृत नाकके द्वारा ही पीते हैं। इसका साधने वाला चाटकको जरूर सिद्ध

करलेगा । आंखकी जोति बहुत बढ़जायगी । आंख, नाक और दिमागकी सारी बीमारियां दूर होजायगी । इस अभ्याससे छींकका आना बंद होजायगा । यहक्रिया नित्य प्रातःकाल करना चाहिये । जो लोग यह खयाल करते हैं के चन्द्रमा और बिन्दुका स्थान मस्तक है और सूर्य याने अग्निका नाभि इसका यह अभिप्राय है कि थूक जो अमृत या बिंदु है हमेशा सब आदमियोंके मेदेमें पड़ता रहता है । जहां तेजाबी खासियतवाला गरल रूप रस है । यह दोनो रस बर्खिलाफ तासीर वाले हैं इसलिये अमृत इस अग्निकुंडमें पहुंचा हुआ बेकार होजाता है । अगर यह बिंदू याने थूक मेदेमें जानेसे या मुख या नाक के द्वारा निकलनेसे बचाया जाय तौ दीर्घायु करता है जिसकी सहज तरकीब यह है के जबिको मोड़कर निस दिन तालूसे मिलाये रखना चाहिये । येही साधन निद्रा जीतनेका है । इस क्रियासे बिंदू इसी ठौर जब ( लवलीन ) होने लगजायगा और नींदका अभाव हो जायगा । नेतीक्रियामें तागा १२ अंगुलसे १६ अंगुल तक होना चाहिये ।

नं ४ धोती । लंबा डकड़ा च्यार अंगुल चौड़ा बहुत उमदा मजबूत बारीक कपड़ेका जिसकी लंबाई १६ हाथसे १७ हाथ तक होनी चाहिये । आहिस्ता आहिस्ता पानीमें भिगो भिगो कर निगलता रहे । जब यह बाहर

थोड़ासा रहजावे तो न्योलीकर्म करे जिससे यह कपड़ा आंतकी तरफ रज्जु होजाय और मेदेके उस सूराख को खोलकर जो आंतकी तरफहै आंतमें प्रवेश करे और आगे को चलता जाय यहां तक के यह कपड़ा सारी आंतोमें से होता हुआ गुदासे निकल आवे । यह सिद्धांत जैसा सुननेमें आताहै वैसा लिखके दिखाया है । हमारी रायमें यह क्रिया आज कल किसी मनुष्यसे ऊपर लिखी भांति सधना बड़ा कठिन है । इस साधनके आदिमें ही मुंह और मेदेसे खूनका आना शुरू होजाता है । सारा मुंह और हलक सूजजाता है । और दम घुटकर मौत हो सकती है । धोतीके मुकाबलेकी क्रिया शंखपखाल है । जिसका अभिप्राय यह है के मुखसे बहुतसारा गरम जल पीकर और उसको जरा देर उदरमें ठहरा कर गुदासे निकाल देना । जिससे कुंडलिनीके ६ चक्र याने गिजा की तमाम नाली ऐसी साफ हो जावे जैसे धोबी के घर का धुला हुआ कपड़ा निर्मल होता है । जलको पीकर न्योलीकर्म करते हैं जिससे यह जल आंतमें उतरजाता और फैल जाता है । गजकर्म और शंखपखालमें यह फर्क है कि गजकर्ममें पानी मेदे से ही उलटा मुख द्वारा निकाला जाता है ।

नं ५ ब्रह्मदांतुन । यह कर्म हृदय रोग मेदा और जिगरके रोगोंको दूर करनेके वास्ते किया जाता है । दांतुन

किसी दरख्तकी मुलायम छाल या शाखाकी ग्रेगडके दरख्त की या खडकी नलीकी सवाहाथ लंबी लेना चाहिये । यह ध्यान रहे के दांतुन हमेशा बहुत चिकना और बगैर गांठ के होना चाहिये और टूटने वाली न हो । मुंह के रस्ते मेदेमें पहुँचावे और वहाँ हलकी रीतिसे हला कर मुंहसे आहिस्ता से निकाल ले । जिससे सारा मैल मेदे याने इसटोमकू का और खराब पित्त जितना उस वक्त मौजूद होगा सब मुखद्वारा निकल जायगा । और इस क्रियासे सारा शरीर हलका पड़जायगा । नया अभ्यासी वजाय दांतुनके अपने हाथकी अंगुलियोंसे यह क्रिया किया करे ।

न० ६ त्राटक । जिन आदमियोंने ऊपर लिखी पाचों क्रिया साधली होंय उसको यह उत्तम क्रिया फलदायक होगी और सारी इंद्रियोंके बेगको रोकने में समर्थ होगी । इसी के साधने से समाधि सिद्धि होगी । जब नासिकाके अग्रभाग पर निगह ठैहराने की पूरी सामर्थ्य हो जावे याने कम से कम ५ घड़ी तक की तौ अकृती के बीचमें निगह रखने की युक्ति साधे । इस को करते रहनेसे समाधि प्राप्त होगी ।

### आसन साधन ।

जो आसन सबसे ज्यादा जरूरी और सर्वकालमें सुखदाई है और कि साधु और गृहस्थी दोनोंके लिये हितकारी है रोगकी हालतमें साधने से रोगकी निवृत्ति होती

है । और तन्दुरस्त हालतमें अभ्यास करते रहनेसे मनुष्य योग्यताको प्राप्तहोगा ।

**नं १ स्वास्तिकासन** । बाई जांघके अर्द्ध भाग पर दाहिना पांव और दाहिनी जांघके अर्द्ध भाग पे बायां पांव रहै । दोनो एड़ियां जांघके अंदर वाले हिस्से पर रहै । दोनो हाथोंकी हथेलियां घुटनोपर रहै । कमर और गरदन बिलकुल सीधी रहै ।

**नं २ मयूरासन** । यह आसन हमेशा उस वक्त साधना चाहिये जब मेदा याने इसटोमक् अन्न और जसेल खाली हो । दोनो हाथकी हथेली धरती पर टिकी रहै । दोनो कूहणी याने ऐल्बो पेटके ऊपर वाले हिस्से पर लगा कर पांव सीधे आकाशकी तरफ रखे जैसे मोरके पंख नाचती वक्त होते हैं ।

**नं ३ पश्चिमतानासन** सीधा बैठकर दोनो पांव लंबा पसारे रहै पंजोंकी अंगुलियां ऊंचे को रहै आहिस्ता आहिस्ता झुक कर दोनो हाथ पसारके दाहिने हाथसे दाहिने पांवकी अंगुलियां बांये हाथसे बांये पांवकी अंगुलियां पकड़े । माथा दोनो घुटनोंके बीचमें रखे इस हालतमें उड्ड्यानबंध या न्यौलीकर्म साधे तो शक्ति जागे याने कुंडलिनी में हवा घूमने लगजावे । भ्रूख बढ़े और पाचनशक्ति विशेष हो यह ही इस आसनका फल है ।

नं० ४ सिद्धासन बांये पांवकी एडी गुदा और लिंगके दरम्यान रखे और दाहिने पांवकी एडी लिंगके ऊपर वाले भागमें याने उसकी जड़में रखे । कमरको सीधा रखे अभ्यास समय जालंधर बंध रखे जिससे स्वास निश्चल हो दोनो हाथ दोनो घुटनों पर रखे ।

नं० ५ पद्मासन । स्वस्तिक आसन की तरह से दोनो जंघा पर एडी लगावे कमरको सीधा करके हाथोंको कमर के पीछे लेजाकर दाहने हाथसे बांये पांवका अंगूठा और बांये हाथसे दाहने पांवका अंगूठा पकड़े । इस हालत में अभ्यासी लोग त्राटक का साधन करते हैं ।

नं० ६ भद्रासन टांगोंको जंघा पर सुकेड़ कर दोनो पांवोंकी एडियां और पंजे ( तलवे ) आपसमें मिलावे । और उनके ऊपर बैठ जाय । निगाह भृकुटी में रहे । इसी आसन से कुंडलिनी शक्ति जागती है ।

नं० ७ सिंहासन । टांगोंको जाघोंपर सुकेड़ कर दोनो एडियां मूलधार पर रखे टखने एक दूसरेके ऊपर रहे जांघोंके ऊपर दोनो हाथोंकी हथेली लगी रहे । निगाह नासिका के अग्रभाग पर रहे । और जिह्वाको मुखसे बाहिर निकाल के उसके अग्र भागको देखता रहे । दाहने पांवकी एडी गुदाके बांइ तरफ और बांये पांवकी गुदाके दाहिने तरफ रहे पेट आगेको झुका रहे कोई आदमी इसको गोड़ी मालकर बैठना कहते हैं ।

अनेक आसनो के नाम नीचे लिखकर इस अभिप्रायसे दिखलाते हैं कि इन का साधन पहले मनुष्योंने समय समय पर किया है । जिनसे रोगोंकी निवृत्ति होती है और शरीर सरल होजाता है । कपाली आसन । भग आसन । मृतक आसन । गत्स्येद्र आसन । धनुक आसन । कूर्मासन । श्रेणिभेदन आसन । कुक्कुटसन । उत्कुटसन । योगासन । वीरासन । गोमुखासन । हस्तशुजासन । पवनमुक्तासन ।

## मुद्रासाधन ।

न० १ महामुद्रा । बाँये पाँवकी एड़ी से उदाको जोरसे दबाये रखे दाहिनी टाँग और पाँवको फैलाया हुआ रखे । दोनों हाथसे दाहिने पाँवका अंगूठा पकड़े । फेली हुई जाँघके ऊपर माथा रखे । वायु मुख के द्वार भरे । तालूकी जड़में लंबिका जीभको लगाय रखे । शक्ति अनुसार कुंभक रखे । और बाँये स्वरसे रेचक करे । इस ऊपर लिखे आसनसे १२ प्राणायाम करे । इसकी समाप्ति पर आसन बदले याने दाहिने पाँवको उसी तरह सुकेड़कर शुद्धाके नीचे रखे । बाँया पाँव फैलावे । दोनों हाथोंसे बाँया पाँवका अंगूठा पकड़े और जाँघके ऊपर माथा रखे । मुखसे पूरक कर १२ प्राणायाम करे दाहिने स्वर से रेचक करे । इस क्रियासे पृथ्य अपृथ्य भोजन पचता है ।

न० २ महावेधमुद्रा । बाँई जाँघ पर दाहिना पाँव और दाहिनी जाँघ पर बाँया पाँव रखे । दोनों हाथ सुगोलेमें



से निकालकर धरती पे धरे । और आप इसी आसनसे धरतीसे उठखड़ा होजाय और उठी हुई हालतमें १२ उत्तम प्राणायाम करे । इस से पदचक्र शुद्ध होते हैं और वायु ऊपर को गमन करती है ।

नं ३ उड्ड्यानबन्ध मुद्रा । मल, मूत्र को शरीरसे त्याग कर सिद्धासनसे बैठे । मूलद्वारको संकोचन करे । धूरक कर कुंभक साधे । कुंभक समय पेटको इतना पीछेको दबावे के पेट पीठसे लग जावे । यह हालत जितनी देर रखसके रखे । फिर उड्ड्यानबन्धको निवारण करे । तिस पीछे स्वरको रेचक करे । अगर रेचक समय सुषुम्ना बर्ते तौ यह क्रिया समाप्त करे । नहीं तो बार बार करता रहे जब तक सुषुम्ना प्रगट न हो । यह अभ्यास नित्य प्रातः कालमें करने का है । जब तक केवल कुंभक की प्राप्ति न हो । यह ही बन्ध समाधिका कारण है ।

नं ४ मूलबन्ध मुद्रा । मूलको शोधन करके सिद्धासन बैठे मूलद्वारको संकोचन करे । कुंभक रखे । यह ही योगका मूल है । बगैर इसके हठ योगकी सब क्रिया वृथा है ।

नं ५ जालन्धरबन्ध मुद्रा । स्वस्तिक आसन बैठकर ठोड़ीको हंसलीकी हड्डियोंके दरम्यान जो छातीकी हड्डी है जिसको अग्रजीम इस्टरनम कहते हैं बहुत मज-

बूतीसे लगावे जिससे स्वासका आना जाना रुकजावे । पहले पहले निगहको नासिका के अग्रभाग पर रक्खा करे । जब निगाह स्थिर होजावे तो भ्रुकुटीके मध्यमें रखनेका अभ्यास शुरू करे ।

नं० ६ विपरीतकरणी मुद्रा । दोनों हाथ कमरके पीछे ल्यावे । दोनों पांव आकाशकी तरफ उठावे । और उन पांवोंके बीचमें सिर देरखे । इसके पीछे दोनों हाथ जोड़ कर घुटनों के बीच धरे । नीचे माथा ऊपर पांव रहे । दूसरी रीति । कपाली आसनको सिद्ध करे याने धरतीपे माथा टिका कर दोनों हाथ धरतीपे मिलाये हुये एक दूसरे से रखे । जिसके बीचमें माथा रहे । पांव विलकुल सीधे आकाशकी तरफ खड़े रखे ।

नं० ७ वजरोनी मुद्रा । धरतीपर दोनों हथेलियोंको टिकावे और दोनों पांवोंको आकाशकी तरफ सीधे लेजावे । पीछे हाथोंके बल पर माथे और सारे बदनको धरती से उठलेवे । जितनी देर साधन होसके करे ।

नं० ८ सत्तोभिनी मुद्रा । स्वस्तिक आसन बैठकर प्राणायाम करे । मूलधारको संकोचन विकोचन करे । पीछे मूलबन्धको हड़ करके ऊपरको पवन चलावे । इतनी देर कायम रखे कि जितनी देरमें पवन पेटमें घुसती हुई मालुम दे ।

नं० ९ द्रावणी मुद्रा । स्वस्तिक आसन बैठकर प्राणायाम करे । मूत्रबन्धको दृढ़ करे तिस पीछे प्राणायाम कर कुंभक रखे । जब पेटमें पवन घूमना शुरू हो तब उड्डायन बन्ध करे । यहां तकके सुषुम्ना स्वर जारी हो जाय अभ्यासी लोग इस अवस्थामें खेचरीका साधन शुरू करते हैं ।

नं० १० आकर्षणी मुद्रा । ऊपर लिखे मुताबिक आसन और प्राणायाम करे । पवनमें सुरत रखकर पवन को इतना ऊपरको खेचके कपाल याने शिरमें जाती मालुमदे इस मुद्राके अंतमें बेहोशी होजाती है । जो अपने आप धीरे धीरे करके उतरसक्ती है ।

नं० ११ बीस्य मुद्रा । सिंहआसन बैठ प्राणायाम कर पवन रोके । यह पवन रुकी हुई हृदय तक आकर जोकि पक्षाशय याने भेदेका स्थान है शब्द याने नाद प्रघट करेगी । जो अन्त में अनहद रूपसे वगतेगी ।

नं० १२ उनमनी मुद्रा । पद्मासन बैठ तीनों बंध लगाये पवन वैच कुंभक रखे । वायुको सुषुम्नामें प्रवेश करे । कई घड़ी तक कुंभक ठहरनेसे समाधि लगजायगी यह मुद्रा वगैर खेचरी साधन कुछ कामकी नहीं ।

नं० १३ अंकुश मुद्रा । स्वस्तिक आसनसे बैठ प्राणायाम कर कुंभक साथे । यहां तककि कुंभक ४ घड़ी तक

उठरने लगे । जिसे मन याने विचार बुद्धि स्थिर हो जावे ।

नं० १४ त्रिखण्ड मुद्रा । इड़ा, पिंगलासे, प्राणायाम कर सुषुम्ना उत्पन्न करे । जिस पीछे कुंभक रोक कर इड़ास्वरको स्थापित करे । फिर शक्ति अनुसार कुंभक रख सुषुम्ना उत्पन्न होने पर प्राणोंको पिंगलामें स्थापित करे । इस क्रियासे शरीर और आत्मा शुद्ध होजाते हैं ।

नं० १५ वीर्यरूपी मुद्रा । उड्यानबन्ध कर जिह्वाको तालूमें लगाया हुआ रखे । स्त्रीसे भोग कर अपना वीर्य परित्याग न होने दे । जब स्त्रीकारजस्तानित हो तब लिंग के संकोचन विकोचन द्वारा मूत्राशयमें चढ़ाकर शरीरमें पचाजावे इस क्रियाके आरंभमें शरीरको मल, मूत्रसे खूब अच्छी तरह शुद्ध करले ।

नं० १६ कामराज मुद्रा । इसका यह अभिप्राय है कि विंदू बसमें आवे । यह वेधमुद्राका अंग है जिसमें बांये पैर की एड़ी मूलधारके नीचे रखना और दाहिना पांव लिंगकी जड़में रखना । और कमरको बिलकुल सीधी किये हुए बैठे रहना चाहिये ।

नं० १७ सहजोली मुद्रा । अमरी, बजरी क्रियाओंका भेद है । सिद्धासन बैठ योनि का संकोचन करे । यहां तक कि इस द्वारमें कुछभी वस्तु प्रवेश न हो सके । शुरूमें जैसे बस्ती कर्म लिखा है वैसेही योनिको सोधन करे इस क्रियाके अंत

में स्त्री पुरुषका वीर्य सहत, घृत, योनीमें चढ़ाकर शरीरमें पचासकेगी । जैसे पुरुष वस्तीकर्मसे पदार्थोंको पचाते है ।

नं० १८ अगोचरी मुद्रा । सिद्धासन बैठ अंतर्दृष्टि से पद्मचक्रको देखे । फिर इनमें से सुरत हटाकर सहस्रदल कमलमें ध्यान करे ।

नं० १९ भूचरी मुद्रा । सिद्धासनसे बैठ भूकुटीमें ध्यान दे । सारे शरीरको ध्यानमें देखे । जब शरीर थकजावे तो पलकबंद करले और ज्योति याने प्रकाशको चिन्तन करे ।

नं० २० चाचरी मुद्रा । दोनों नेत्रोंसे नासिका पर निगाह दिये रखे । ज्योतिआकार कुंडलिनीके स्वरूपका ध्यान करे ।

नं० २१ शक्तिचालिनी मुद्रा । वज्रासनसे पवन चलावे याने आलती पालती मारके बैठे । जांघों और टांगोंको खूब मजबूत रखे । दाहिने पांवकी एड़ी गुदाके बाईं तरफ हो बांये पांवकी एड़ी गुदाके दाहिनी तरफ हो अंसका कुंभक का साधन करे । यह क्रिया रात्रिके पिछले प्रहरमें करे । उत्तम कुंभक ४ घड़ीका होता है ऐसा कुंभकरख कर उड्यान बन्ध करे तो निश्चय कुंडलिनी शक्ति जागे ।

नं० २२ वज्रीलीमुद्रा । इस क्रियासे वीर्य स्थम्भन होता है । इस क्रियाको साधने वाला पराक्रमी मनुष्य होना

चाहिये । प्रातःकालमें शरीर से मलमूत्रको त्याग कर एकान्तमें बैठकर इस नीचे लिखे मुताबिक साधन करना चाहिये । पुरुष हो या स्त्री दोनोंको इकसार क्रिया करना है । ऊकड़ बैठकर या दोनों चूतड़ोंको धरतीमें टिका कर गोड़ोको खड़ा रखकर या किसी बड़े तकिये या और कोई ऐसी ही प्रकारकी वस्तु का सहारा लेकर इस तरहसे लेट-वां बैठे कि दोनों पांव और टांग फैले हुए रहें या खड़े हुए रहें । एक चांदीकी सलाई खोखली बनवावे जो उसके १ तिहाई हिस्सेमें मुड़ी हुई हो । लंबाई में बीस २० अंगुल ऐसी सलाई पुरुषके वास्ते जरूरत है । स्त्रीके वास्ते १२ अंगुलकी सलाई जो सीधी लंबी हो नोकपर कुछ टेढ़ी हो तैयार करनी चाहिये । मूत्रद्वारमें जिसको अंग्रेजीमें यूरेथ्रा कहते हैं पहले पहले दिन एक जो भर प्रवेश करे । शनैः शनैः नित्य बढ़ावे इस सलाईको जितनी देर मूत्रद्वारमें रखे कई बार मुखसे हवा उस सलाईके अंदर फूँके जिस से अगला हिस्सा प्रवेश होनेमें सरल होता रहे । जब कुछ दिनो पीछे सलाई मूत्राशयकी नोक पर पहुंचे तो ऐसी इच्छा उत्पन्न करे जैसी पेशाब करते वक्त ऐसा करने से सलाई आसानीसे मूत्राशयमें प्रवेश कर जायगी । वहां पहुंचने पर मूत्राशयका संकोचन करे जिस से सारा पेशाब सलाईके रस्ते बाहिर निकल जावे । फिर इस सलाई को पानीके बरतनमें डबोया रखकर मूत्रद्वारके संकोचन बिकोचनसे वायुको परित्याग करे और जलको ग्रहण करे । यह

अभ्यास नित्य होते रहनेसे मूत्रद्वारमें पतली वस्तु ग्रहण करने की सामर्थ्य आजायगी । और अत्यन्त बल प्रवृत्त होगा । इस ऊपर लिखी क्रियाके साधने का अभिप्राय यह है कि योगी समाधिके ~~वक्क~~ इन स्थानोंकी वायुको खँचकर पहले अपानमें पीछे प्राण में लय करेगा यह क्रियायोगमें बहुतही उत्तम है । क्योंकि वगैर वीर्यके स्थंभन किये योगकी और क्रिया सिद्ध करना कठिन बात है ।

नं० २३ भुजगिनी मुद्रा । स्वस्तिकासन बैठ गरदनको जरा सामने झुका मुखको अच्छीतरह से खोल पवनको पीवे और चन्द्रस्वरसे निवारे ।

नं० २४ मतंगिनीमुद्रा । जलमें खड़ा होकर नाकके दोनो सूरुखोंसे जलको बढावे पीछे मुखसे परित्याग करे

नं० २५ काकी मुद्रा । होठ को इसतरहसे सुकेड़ कर रखे जैसे कब्बेकी चौंच होती है । इस हालतमें मुखसे स्वास धीरे धीरे ले और नासिकासे परित्याग करे ।

नं० २६ पाशिनी मुद्रा । दोनो टांगोंको गरदनपे से कमर की तरफ ले जावे । वहां दृढ़ रख कर बैठा रहे । इससे कुंडलिनी शक्तिजागे ।

नं० २७ खचरीमुद्रा और कपाल सोधन । खचरी मुद्राके लिये कपाल सोधन सबसे जरूरी है । मुखको

और दांतों को दांतुनसे, गरम जलसे, त्रिफलाकाथसे, नित्य प्रातः काल में शुद्ध करे कि जिससे कोई प्रकारका मल मुखमें न रहने पावे । नासिकाके दोनो सूराखोंको जिनकी अगली हड्डी ( मर्याद ) नासिकाका अग्रभाग है। बीचकी हड्डी भ्रुकुटी के पीछे है जिसको अंग्रेजी में फ्रान्टल-साइनस कहते हैं । और पिछली हड्डी हलकके वह दो सूराख हैं जो कव्चेके पिछाड़ी खुलते हैं । इनको अंग्रेजी में पोस्टरियरनेरीज कहते हैं । इनकी शुद्धि वायुसे जलसे और औषधिसे की जाती है । सो नीचे लिखके समझाते हैं ।

नं० १ वायुसे । नासिकाके बायें सूराखसे वायुको भरे और शरीरमें शक्ति अनुसार ठहरावे । सूर्यस्वरसे रेचक करे । फिर सूर्यस्वरसे पूरक करके कुंभक रखे चन्द्रस्वरसे रेचक करे ऐसा ही बारंबार करे । इस रीतिसे शरीरका बांवां भाग शुद्ध होजाता है इसको चन्द्रभेदी कहते हैं । सूर्यस्वर से पूरक करना और शक्ति अनुसार कुंभक रख चन्द्रस्वर से रेचक करे । फिर चन्द्रस्वरसे पूरक करके कुंभक रख सूर्यस्वरसे रेचक करे बारंबार ऐसा करे इससे दाहिना अंग शुद्ध होता है । इसको सूर्यभेदी कहते हैं ऊपर लिखी रीतिसे ब्रह्माण्ड याने कपाल शुद्ध होता है । इस लिये इस क्रियाको कपालभांति भी कहते हैं ।

नं० २ जलसे । मुख शुद्धकर नाक और माथेको किसी बड़े जलके बरतनमें डबोवे । वायुको नासिकाके रस्ते



उसी जलमें छोड़े । जलसे बाहर न निकाले । रेचक हो चुकनेके बाद जल अपने आप नासिकामें चढ़ने लगेगा जब जल नाकमें चढ़नेलगे तो उसको मुखसे परित्याग करे । लगातार कुछ देर ऐसा करनेसे यह सारा द्वार शुद्ध होजायगा । दूसरे प्रकार यह है कि जल मुखमें भरके नासिकासे परित्याग करे इन दोनों ऊपर लिखी रीतिस सारे कपाल रोग दूर होते हैं ।

नं० ३ औषधिसे । रोगोंकी निवृत्तिके लिये अनेक भांतिकी दवा नाकके रस्ते चढ़ाकर मुखसे निकालते हैं ।

ऊपर लिखा तीन प्रकारका साधन हमेशा रेचक समय होताहै । जब नाकसे कोई चीज चढ़ाई जाय तो मुखको हमेशा खुला रखे । लेकिन जब यह औषधि या जल या घृत या और कोई वस्तु इस द्वारसे चढ़कर मेदे में ग्रहण करनेकी जरूरत हो तो मुखको खोलने की जरूरत नहीं ।

रेचरी । जिह्वाका सोधन उसके चालन, छेदन, मथन, और जपसे होताहै । शुद्ध हुई जिह्वाको कामधेनु कहते हैं । इसके आचार्य वशिष्ठादि हैं । जिह्वाको इतना बढ़ातेहैं कि उसकी अगली नौक भ्रूकुटीके मध्यमें या उलटकर तालूके सूरखोंमें याने पोसटीरियरनेरीजमें भली प्रकार प्रवेश करे । जिससे स्वांसका आना जाना रुकजावे । यह तासीर किसी किसी जानवरमें पैदायशी याने कुदस्ती पाई

जाती है । कछुवा और मेंढक ऊपर लिखी हालतमें अक्सर देखे जा सकते हैं । महीनेमें चार दफे बहुत बारीक नस्तरसे जीभके नीचेवाले तांतुको बाल बगल काटता रहे । जितने दिनो तक जिह्वा शुद्ध न हो राति दिन इसको मोड़कर तालूममें लगाया रखे और मोन रहे । पतली वस्तु दूध या घृत सेवन करे अन्न न छूवे । और सर्वदा काल ईश्वरमें चित्त रखकर कोई मंत्रका स्मरण करता रहे । मंत्र बहुत हैं । पर हम गायत्री मंत्रको सबके ऊपर अच्छा समझते हैं । इसके अर्थको विचार मनन करता रहे । विराटरूपको विचार । नित्य प्रातः काल जिह्वाको मुखसे बाहर निकाल दोनो हाथोंसे उसको पकड़कर आगे पीछे दांयें बांयें खेंचे और पीछे मक्खनकी उसपर मालिश करे । छ महीनेसे बारह महीनेके अन्दर यह क्रिया समाप्त होसक्ती है । जीभको उलटकर तालूममें न रखनेसे काटा हुआ तन्तु फिर मिल जाता है । जब जिह्वाके तन्तु का छेदन करे तो उस कटी हुई जगहके नीचे लिखा हुआ चूर्ण लगाया करे । छोटी हड । सैंधा नमक । सौंठ । कालीमिरच सब बराबर भागमें ले और उसको बारीक पीसले । केवल कुंभक सिद्ध होनेके ऊपर खेचरी की जरूरत है । इसकी सिद्धी उसी वक्त फायदा देसक्ती है । जबकि योगकी सारी क्रिया उत्तम प्रकार सिद्ध हो चुकी हो । नहीं तो सिर्फ जीभ बढ़ानेसे कुछ नतीजा नहीं ।

## प्राणायाम ।

इसके ६ अंग हैं । प्राणायाम तीन प्रकारका है । क-  
निष्ठ, मध्यम, उत्तम, मात्रासे मतलब वह काल है जितनी  
देरमें ॐ मुख से जपा जावे । ८ मात्रा पूरक ३२ कुंभक  
और १६ रेचक यह कनिष्ठ प्राणायाम कहाता है । १२  
मात्रा पूरक । ४८ मात्रा कुंभक । २४ रेचक यह मध्यम  
प्राणायाम समझना । १६ मात्रा पूरक । ६४ कुंभक ।  
और ३२ रेचक यह उत्तम प्राणायाम जानना । रीतिकपाल  
सोधनमें लिख आये हैं । नये अभ्यासी को १२ कनिष्ठ  
प्राणायाममें सुषुम्ना प्रकट होजायगी । इस लिये इसका  
नाम प्रत्यग्राहार है । १२ प्रत्यग्राहारके समयको ध्यानकी  
समय कहते हैं । १२ ध्यानका एक धारणा । और १२ धार-  
णाकी एक समाधि अवस्था कहाती है । और १२ समा-  
धिकी एक लयसमाधि कहाती है । जिस अवस्थामें दु-  
नियाँ का नाता छूटजाता है । यह अवस्था अज्ञात कहा-  
ती है । अभ्यासीको दिन रात्रिमें ४ दफा प्राणायाम क-  
रना लिखा है । और हर दफा ८० याने ८० सवेरे ८०  
दुपहर ८० सायंकाल और ८० अर्द्धरात्रिमें नीचे लि-  
खी रीतिसे करने चाहिये । हमेशा इडा नाडीसे याने  
चन्द्रस्वरसे प्राणायाम आरंभकरे और बारंबार कपालभांति  
के कायदोंसे इतनी देर करे जितनी देर में सुषुम्ना प्रकट  
हो । जिसके उत्पन्न होतेही इतनी देर कुंभक रखे जितनी

देरमें सुषुम्ना स्वरका अभाव होजावे । याने कम से कम २ मिण्ट और ज्यादासे ज्यादा सादेतीन मिण्ट और स्वर पलटनेके कायदेके मुताबिक साधन कर चन्द्रस्वरको ही स्थापितकरे । उसके पीछे ५ मिण्ट तक शरीरको विश्रामदे जिससे श्रम दूर हो और इतनी देर पीछे सूर्यस्वरसे अभ्यास जारीकरे यहाँतककि सुषुम्नास्वर जारी होजाय इस दफा सूर्य स्वर में प्राणोंको स्थापितकरे । इस भाँतिसे बारंबार साधन करे । पहले पहले चन्द्र सूर्यके एक एक प्रत्यश्वा-  
 हारही बहुतहैं । कुंभक ज्यादा देर ठहरानेके वास्ते नीचे लिखकर तदवीर समझातेहैं । आकाशतत्त्वमें और सुषुम्नास्वरमें कुंभक करना याने प्राणोंको शरीर में स्थित रखना शरीर को निरोग रखताहै । लेकिन पूरक और रेचक का इस समय में जारी रखना तमाम रोगोंका मूल जानना बच्चों को बूढ़ों को और रोगीको प्राणायाम करनेकी जरूरत नहीं बालक हमेशा दोड़ते भागते फिरते डोलते रहते हैं जिससे प्राणायाम का फल उनको हो जाता है याने रुधिरकी शुद्धि । जो जवान लोग महनत मजदूरीसे अपनी उदर पूरणा करतेहैं उनकोभी प्राणायाम की कोई जरूरत नहीं क्योंकि वह भी बालकों कीतरहसे परीश्रमके साथ सुषुम्ना उपजाते और अपनी शरीर की चेष्टाओंसे श्रम दूर करलेते हैं अभ्यासी को, योगीको प्राणोंकी शुद्धिके साथ स्थिति की भी जरूरतहै ऐसेही उन गृहस्थी पुरुष और स्त्रीयोंको जो अपने घरमें ही रहते और परि-

श्रमके काम कम करतेहैं प्राणायाम की बहुत जरूरत है । जंगलमें और खुले मैदानोंमें रहनेवाले मनुष्योंको वहांकी आवहवा साफ होनेके सबब प्राणायामकी जरूरत नहीं कुम्भकका समय एक मिण्टसे लेकर पांच घड़ी तक गिनाजाताहै । अगर कोई आदमी इससे ज्यादादेरसाधन करसके तो वह समाधिको सिद्ध करसकेगा कुम्भक आठ प्रकार का है ।

नं० १ सूर्यभेदी सूर्य स्वरसे पूरक करना और चन्द्र-स्वरसे रेचक करना सूर्यभेदन कहाताहै जिस स्वरसे रेचक करे उसी तरफसे पवन भरे और दूसरी तरफ छोड़ेइसी-को भेदन कहतेहैं ।

नं० २ उज्जायी कुम्भक मुंहको बन्ध करके शनै शनै नासिकाके दोनो रन्ध्रसे इस तरहसे पूरक करे कि हलकी रीतिसे अंगूठे और चौथी अंगुलीसे नासिका के रन्ध्रको दबाया रखे और चन्द्रस्वरसे हमेशा हलकी रीतिसे रेचक करे ।

नं० ३ सीत्कारी जिह्वाके अग्रभागको सामनेके दांतों-के तले दबाकर मुखके रस्ते शनै शनै पवन भरे शक्ति अनुसार हृदयमें रोके अन्धस्वरसे वायुको रेचक करे जब कभी रोगीको देखने जाय और वहां बदबू हो या रोगीको वबाई (अर्थात् बूतदार) बीमारी हो तो वहां इसी प्रकार स्वांस ले जिससे अभ्यासी वैद्यको उस रोगका असर न होने पावे।

नं० ४ शीतली मुखको खोल होठोंको सुकेड़े और जिह्वाको तालू मूलमें लगाकर या जिह्वाको मुखसे बाहर निकालकर मुखसे स्वांस खींचे और रोके रखकर वायु को चन्द्रस्वरसे परित्याग करे । जैसे कुत्ता ( याने श्वान ) गर्मीके मोसममें इस प्रकार स्वांसको खींच गर्मीकी पीड़ासे बचताहै । इस तरह आदमीभी शीतली कुम्भकसे गर्मी की पीड़ा से बचेगा ।

नं० ५ भास्त्रिका । पद्मासन वज्रासन या स्वस्तिकासन बैठकर मुखको बंदकरे जालंधर बंधदेदोनो हाथोंको घुठनोपर रखे नासिकाके अग्रभागपर दृष्टि रखे नासिकाके दोनो रन्ध्रसे पूरक करे जल्दीही रेचक करे वांस्वार पूरक और रेचक करे जब थकजाय तो प्राणोंको सूर्यस्वरमें स्थितकरे (याने) कुम्भक रखे अन्तमें इडासे रेचक करे इसी प्रकार नित्य अभ्यास करनेसे केवल कुम्भकी सिद्धि होती है अभ्यासके आरंभमें मुखको चौड़ा फाड़कर सांसले रखे तो इसका भी यही गुण है जो नासिका से पूरक का है ।

नं० ६ भ्रूमरी । नासिकाके दोनो रन्ध्रको अंगूठे और चोथे अंगुलिसे ( याने अनामिकासे ) उतना दबाया रखे कि बहुतही थोड़ी वायु इनमें से प्रवेशकरे दोनो रन्ध्रसे पूरक करे रेचक समयभी इन दोनो रन्ध्रको दबाया रखे इस कारणसे वायुमें शब्द पैदा होगा जो भ्रमरके शब्दके समान होगा ।

नं० ७ मूच्छा । नासिका के दोनों रन्ध्रसे पूरक कर कुम्भक रोके और अकृष्टिके मध्यमें निगह रखे इस कुम्भकको इतनी देर रोके कि जिससे मूच्छा उत्पन्न हो ।

नं० ८ केवलकुम्भक । यह सब प्रकारके कुम्भकके सिद्धि का सबूत है जितनी देर कुम्भक हो सके रोके और इस अभ्यास को इतना बढ़ावे कि कुम्भकका समय कमसेकम पांच घड़ी परिमाणका होजावे सूर्यभेदीसे कफके रोग नाशको प्राप्त होते हैं सीत्कार और शीतलीसे पित्तके रोग भस्त्रिकासे सारे उदर रोग निवारण होते हैं भ्रमरी और उज्जायीसे शरीरमें कान्ति और बल बढ़ता है मूच्छा और केवल कुम्भकसे समाधि सिद्ध होती है ।

## ध्यान ।

मनको स्थिरकर पद्मासनसे बैठें सत गुरु परमात्माका आसरा पकड़े स्थूल पदार्थोंको मनमें विचारकरे आँखोंको बंदकरे और उसी पदार्थके आकारमें चित्तदेकि जिसका विचार मनमें किया है जो स्थूल पदार्थमें नेष्टा न हो तो किसी शब्दमें चित्तको लगावे वह स्थूल पदार्थ या शब्द इस हालतमें इतना घटाना या बारीक होना शुरू होगा यहाँतक कि इस पदार्थ या शब्दका अभाव होजायगा जिसके पीछे ऐसा उजाला प्रकट होगा कि अभ्यासी को चारों ओर इसके सिवाय कुछ नहीं दीखपड़ेगा इस उजालेका रंग दूधकी तरह सफेद होगा । और कान्ति विजलीसे ज्यादा होगी यह अवस्था अन्तरिक्षमें

कुछ देर रह कर इस प्रकाशमें विंदु ( याने कीट्टेकी तरहसे ) काले दाग जगह जगह दीखपड़ेंगे जो धीरे धीरे फैल कर सारे प्रकाशको ढक देंगे जिससे अभ्यासीको उसके चारों ओर सिवाय अंधेरेके कुछ नहीं दीखपड़ेगा जिससे उसका चित्त व्याकुल होगा। और आंखोंको खोल देना चाहेगा जो अभ्यास दृढ़ होगा तो इसके पीछे उसको वह तमाम जगत्की रचना दिखाई देनी शुरू होगी। ठीक इस तरह जैसे साधारण आदमी स्वप्नकी हालतमें देखा करते हैं। इसी अवस्थामें योगीको सारी होनहार इस प्रकार दीखपड़ेगी जैसे कोई जाग्रतमें अपनी आंखोंके सामने देखसक्ता है। इसी अवस्थामें अनहद ज्ञान होता है। ऊपर लिखी सारी दशाको बुद्धिमान लोगोंने चार विभाग ( याने चार हिस्से ) करके लिखा है जिनका नाम और गुण बताते हैं।

नं० १ पदहस्त । कुंभक रोक कर ॐ शब्दकी ध्वनि सुनना ।

नं० २ पिंडहस्त । सारे ब्रह्मांडकी रचनाको अपने पिंडमें सुरतद्वारा देखे ।

नं० ३ रूपहस्त । निगहको अकुटीमें थाम कर सारे न-  
क्षत्रों को दीपककी ज्योतिकी समान सुरतद्वारा अन्तरदृष्टि  
से देखे जिसके असरसे सारी ज्योति का समूह उसकी  
निगहके सामने उहरनेसे वह अत्यन्त प्रकाशको देखेगा ।



नं० ४ रूपातीत । ईश्वरके विराटरूपको याने सर्वरचनाको ध्यानके समय जुदा जुदा करके उसकी उत्पत्ति और लयका विचार करे और अपने आपको भी उसी उत्पत्तिमें लय करे जिससे सारी वासनाओंका नाश हो ।

नये अभ्यासीको चाहिये कि ध्यानके आरम्भमें अपने शरीरके आकारको विचारै और जब तक विचारता रहे तब तक यह स्थूलशरीर बिन्दूके समान न दीख पड़े जिस पीछे देहको बढ़ता देखे यहांतक कि शरीर पर्वतसे भी ज्यादा बड़ा दीखने लगजावे ।

### धारणा ।

इस साधनसे तत्त्व सिद्ध होते हैं । याने जितने पदार्थ पंचतत्त्वसे बने हैं उनका ज्ञान अभ्यासीको इस प्रकार हो-जायगा के उन पदार्थोंकी प्रकृति (स्वाभाव) पिछानसकेगा और इन तत्त्वोंमें वह इस तरहसे चेष्टा करेगा के जो साधारण मनुष्यके सम्भक्तसे बाहर है । ऐसा अभ्यासी तीनों कालकी बातें बतानेमें समर्थ होगा उसकी आत्माको पंचतत्त्व संबन्धी शरीरसे कभी क्लेश नहीं होसक्ता । यह समझना कि अभ्यासीके शरीरको अग्नि, जल, वायु, उकसान नहीं पहुंचासक्ते यह भूलकी बातें हैं । और जो लोग यह समझते हैं के योगी ब्रह्माकी बनाई सृष्टीके सुताविक आप सृष्टी रचसक्ता है यह महा मूर्खता है । हां यह बात यकीनमें आसक्ती है के योगी किसी दूसरे

शरीरमें अपने प्राणोंको प्रवेश कवे उस देहीका मालिक हो बैठे। धारणाका अंग तत्त्वदर्शनमें लिखआये हैं उसी सु-  
ताविक जिस किसीको तत्त्वोंकी धारणाकी जरूरत है वह  
तत्त्वोंको पिछाण कर केवल कुंभकसे रोकें रखे जिसकी  
सुगम रीति नीचे लिखके समझाते हैं।

न० १ पृथ्वीतत्त्व । जब अभ्यास समय पृथ्वीतत्त्व  
होतो एकाग्रचित्तकरके कलेजेकी ओर निगाह दे । शरीरको  
हलने न दे । अंतर्दृष्टिसे अपने आपको सारी पृथ्वीपर  
भ्रमण करनेवाला जानकर किसी प्रकारके जीवसे भय न  
खाय और किसी एक जगह नहीं उठे यह ही चेष्टा  
जारी रख कर सारी सृष्टीको उसी तरह देखता रहे । और  
किसी पदार्थमें मोह न करे इस अभ्यासमें इतना चित्त  
दे रखे जिससे कोई शब्द या मार पीटका असर शरीरको  
मालुम न पड़े । जैसे गहरी नींद या नशेमें सोता हुआ  
आदमी किसी बातका ज्ञान नहीं रखता जो उसके चो-  
तरफ वर्तमान है ।

न० २ जलतत्त्व । इस अवस्थामें हृदयमें ध्यान लगावे  
और अपने आपको जलके ऊपर आसन मारे बैठा हुआ  
विचारे और उसी पर तैरता हुआ विचारता रहे ।

न० ३ वायुतत्त्व । इसको विचारते समय हमेशा अ-  
पने आपको हवामें उड़ता देखे । और अपने आपको जल

और पृथ्वीसे स्पर्श न होने दे कहीं उठरे नहीं । देश-देशान्तरको देखता और समझता चला जाय इस दशा-में अपना शरीर बहुत छोटा और हलका मालूम देगा । यहाँतक वह सुईके छिद्रमें से निकल जायगा ।

नं० ४ अग्नि तत्त्व । इसमें तेज रूप भगवान् का ध्यान करे । जितना उस तेज के निकट जा सके जातार है यहाँतक के वह उस तेज को सहन न कर सके । अगर अभ्यासी उस तेज में लय हो जायगा तो वही समय उसका मृत्यु-काल है । शरीर को अग्नि लग जायगी और भस्म होकर ढेरी हो जायगी जैसा पुस्तकों में लिखा है के योगी का शरीर अपने आप जलकर भस्म हो जाता है ।

नं० ५ आकाश तत्त्व । आकाश में विचरने की शक्ति याने नक्षत्रों में गमन उन ही योगियों के वास्ते नियत किया गया है जो खेचरी साधक समाधि लगाते हैं ।

धारणा की समय ५ घड़ी मानी गई है । लेकिन नया अभ्यासी ऊपर लिखी बातों को बहुत थोड़ी देर मनन कर सकेगा । धारणा में जो दशा दिखाई पड़ती है वह स्वप्न से मिलती है आत्मा याने विचार के शुद्ध होने से यह देखा हुआ सच्चा होसکتा है ।

समाधि ।

नं० १ राजयोग समाधि । इस अवस्था में स्वास का चलना और खून का दौरा जारी रहता है । लेकिन शरीर का

ज्ञान नहीं रहता । और मन किसी एक जगह पर टहरा रहता है जहांसे चित्त हठ नहीं सकता । यह अवस्था कई मिन्टसे लेकर एक दो घंटा टहरती है ।

नं० २ हठयोग समाधि । इस अवस्थामें शरीरमृतक समान होजाता है । तीनो बन्ध और खेचरीद्वारा सारी क्रिया शरीरकी बंद होजाती है । जो यह अवस्था ४० दिन से ६० दिन पर्यंत बनी रहैतो फिर कोई प्रमाण नहीं के कब शरीरमें प्राणोंकी चेष्टा व्याप्त होगी इसको असंप्रज्ञात समाधि कहते हैं । इस अवस्थामें बुद्धि विचार कहाली है रहता है बलतना कठिन है । ऐसा माना गया है के प्राण सिमटकर सहस्रदल कमल याने दिमागमें फेला हुआ रहता है । समाधि तीनों बन्ध और केवल कुंभक के आश्रय सिद्ध होकर खेचरी द्वारा कायम रहती हैं । जो लोग कई घंटोंके वास्ते नित्य प्राणोंको लय करते हैं तो उनकी समाधि अंदर चित्त व्याकुल होनेसे इस तरह वापिस आती है जैसे सब कोई अपनी मामूली नींदके बाद जाग उठते हैं । जिसके पीछे कोई श्रम नहीं होता । कभी कभी ऐसा होता है के स्वास नहीं उतरता, जिसको लोग मृतक मान लेते हैं । सो उसके जगानेकी मामूली तदवीर हम लिखते हैं के उसके हात पांवोंको गरमपानी में डबोया रखे और काली-मिरच और घृत उसके सिर पर तालूकी जगह मालिशकरे उंठेपानीके छींटे छाती और चहेर पर मारे और खुलीहवा में चित्त इस तरह लिशदे जैसे मुरदेको लिटादेते हैं ।

उसकी कमर और गुद्दीपर हलकी चोट पड़ुं चावे । इस हाल को निश्चय करनेके वास्ते कि यह शरीर मृतक है या नहीं बिजली लगाकर देखे जिसको अंग्रेजी में बैटरी कहते हैं । अगर शरीर मृतक होगया होगा तो उसके हाथ पांव बिजली लगानेसे नहीं सुकड़ेंगे वैसेही फैले पड़े रहेंगे । अगर कुछ जीव होगा तो बिजली लगानेसे सुकड़ने लगेंगे । यहही उत्तम परीक्षा है । अगर ऐसा संदेह हो के शरीर मृतक है तो २४ घंटा और रखवाली करे और निश्चय करले ।

हठयोगका कोई साधन जो आदमी बिना गुरूकी शिक्षा के करेगा वह खाह कैसाही विरक्त हो वजाय इसके उसको कुछ फलहो हमेशा रोगी रहके प्राणोंको त्यागेगा । और चित्तमें चिन्ता बनी रहनेके सबब वह मनुष्य न तो इस लोकमें लाभ उठायेगा न पर लोकमें याने उसकी कीर्ति इस जगत्में कायम नहीं रहसक्ती ।

इति डाक्टर गोविन्दप्रसाद भार्गव विरचित  
योगसमाचारसंग्रह समाप्तम् ।

शुभमस्तु ।

## शुद्धाशुद्धि पत्रम् ।

| पत्र | पंक्ति | शुद्ध         | अशुद्ध        |
|------|--------|---------------|---------------|
| ३    | ७      | रक्त          | रफ्त          |
| १०   | १३     | बलवान         | बलावन         |
| ४०   | २०     | या न उडनेवाला | याने उडनेवाला |
| ५४   | २०     | पृथ्वी नत्व   | पृथीतत्व      |
| ६४   | १२     | दरजे          | दरजेज         |
| ६७   | ६      | रुधिर         | रुग्धिर       |
| ६६   | २      | मेदेसे        | मेदेसे        |
| ११६  | १४     | पराक्रमी      | पारक्रमी      |
| ११७  | ६      | परमाणू        | प्रमाणू       |
| १२७  | १३     | वाहर          | वाग्ह         |
| १२८  | ५      | दूमरा         | मरा           |
| १३१  | १३     | किसी          | किकी          |
| १३२  | १०     | मुल्कको       | मुल्क         |
| १४२  | २०     | उतपन्न        | उतपतन्न       |
| १४८  | १०     | रेचक          | रचक           |
| १४६  | २२     | स्थिरता       | स्थिरता       |
| १५५  | १४     | कि            | कै            |
| १५८  | १६     | मनुष्योंके    | पनुष्योंके    |

| पत्र | पंक्ति | शुद्ध    | अशुद्ध    |
|------|--------|----------|-----------|
| १५६  | ४      | परोपकारी | प्ररोकाद् |
| १६०  | १      | उमर      | डुमर      |
| १६३  | १६     | रज       | रजा       |
| १७०  | १५     | जज्व     | जव        |
| १७३  | ६      | जलसे     | जसेल      |
| १६०  | १८     | घटना     | घटना      |
| १६३  | १      | करे      | कवे       |
| १६५  | ६      | कहालीन   | कहालीहै   |
| १६५  | १०     | बतलाना   | बलतना     |
| १६५  | २२     | चहरे     | चहेर      |
| १६६  | ३      | वैट्टी   | वैट्टरी   |







॥ श्रीः ॥

## \* समालोचना \*

विदितहोकि हमारे यहां अनेक प्रकारकी पुस्तकें छपनेके लिये आया करती हैं वह प्रायः हमारे देखनेमें आई— इसके अतिरिक्त नवीन व प्राचीन बहुनवी नागरीभाषाकी उपन्यासादि औरभी पुस्तकें पढ़ी परंतु इस योगसमाचार नामक पुस्तकका सबसे निराला ढंग व अद्भुत चमत्कार प्रतीत हुआ अर्थात् अन्यान्य पुस्तकें केवल एक विषयको लेके समाप्तकी गई है वम उसी बातके प्रेमीके लिये वह लाभदायक होगी— उक्त ग्रन्थकी रचना ऐसी उत्तमरीति पर की गई है कि मनुष्यमात्रके लिये लाभदायक है प्रयोजन ये कि मनुष्य अवश्य कुछ न कुछ कामना रखता है और नीरोगताकी इच्छा तो सबहीको घनीही रहती है इस पुस्तकमें योगीके लिये योगरीति— भोगीके निमित्त भोगविधि— रोगीके लिये नीरोग होनेके उपाय इत्यादि उत्तमप्रकारमें विचारपूर्वक युक्ति व प्रमाणोंसे लिखे गये हैं विशेष ये कि मतमतान्तरके विरोधमें यह पुस्तक रहित है भाषा अति सरल होनेसे पढ़ने वालोंको अर्थ समझनेमें कठिनता न होगी और सबविषयकी यह अपूर्व पुस्तक हमको प्रतीत हुई इसके सर्वोपयोगी होनेसे आशा है ग्राहक लोग शीघ्रही इसको लेके संतुष्ट होंगे और थोड़े दिनोंके पश्चात् हमको पुनः छपवाना पड़ेता आश्चर्य नहीं—

जिस पुस्तकपर ग्रन्थ रचयिता  
के दस्तखत न हो वह माल बेरी-  
का सम्झा जायगा ।

No..... 323 (A) .....

द०..... *Ground Paper* .....

शास्त्री बालचन्द्रशर्मा गौड़ः

